

# handballtraining



Die Trainerzeitschrift des Deutschen Handballbundes für Kinder- und Jugendtrainer in Verein und Schule

## JUNIOR



Training für zu Hause

So machen wir  
das Beste draus!

Jahreskalender einer E-Jugend

Zeit für gemeinsame Aktivitäten

Wahrnehmungsschulung

Spielerisch die Sinne schärfen

# TALENTE BEGEISTERN UND FÖRDERN: IDEEN ZUR AUSBILDUNG JUNGER TORHÜTER

## Viele Kinder finden die Torwartposition spannend!

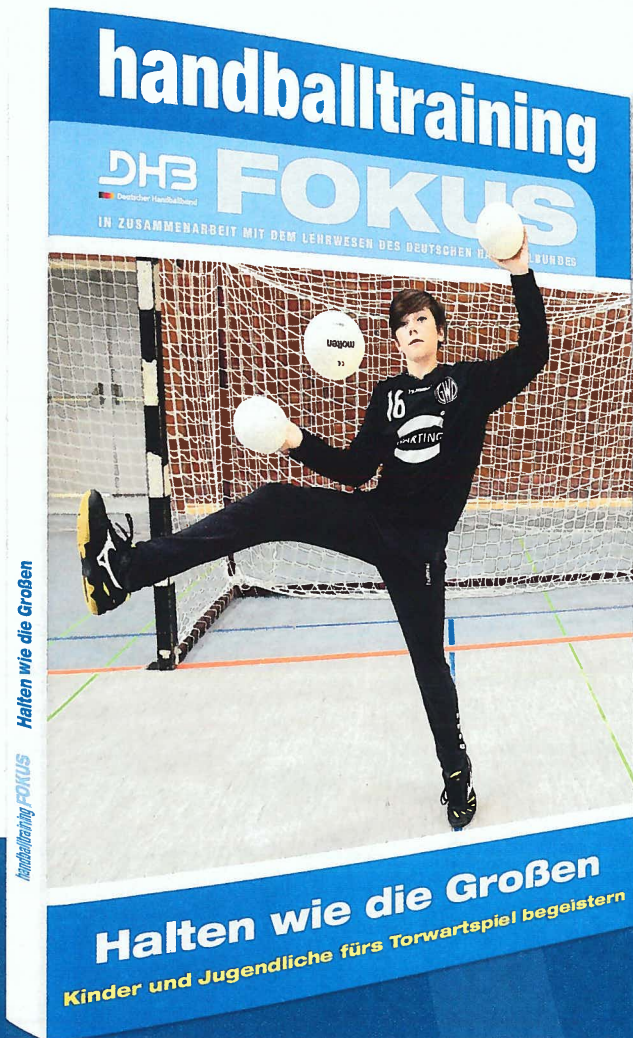
- > Kinder und Jugendliche, die Spaß und Interesse am Torwartspiel zeigen, sollten gezielt und altersgerecht gefördert werden.
- > **Halten wie die Großen** gibt Trainern dafür das notwendige Rüstzeug an die Hand.
- > Neben der Vermittlung der Technik-Basics gehört die **Koordinations- und Konditionsschulung** zu den Ausbildungsschwerpunkten für junge Torwarte. Dafür bietet dieser Band viele **Praxisübungen**.

Renate Schubert/Norbert Potthoff/Christian Potthoff:

## Halten wie die Großen

Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern

80 Seiten • 14,80 €



**Halten wie die Großen**  
Kinder und Jugendliche fürs Torwartspiel begeistern





## Hin- und hergerissen

Liebe Leser,

lange haben wir überlegt, ob wir „Corona“ auch in unserer Zeitschrift zum Thema machen sollen. Dafür spricht: Ein „normaler“ Trainingsbetrieb ist in diesen Zeiten nicht möglich, weshalb viele Mannschaften nach Alternativen suchen, auf Distanz Kontakt zu halten und sich *gemeinsam* – aber eben nicht *miteinander* – sportlich zu betätigen.

Dass das Internet bereits voll von Ideen für das *Training zu Hause* ist, scheint ein Argument dagegen zu sein – zumal wir als zweimonatlich erscheinende Zeitschrift den Online-Beiträgen zwangsläufig immer etwas hinterherhinken. Außerdem: Slogans wie #stayhome oder #trainat-home beginnen den einen oder anderen social-media-bewanderten Nutzer womöglich bereits zu nerven.

Da aber nicht all unsere Leser in den sozialen Medien unterwegs sind, haben wir uns entschieden, in dieser Ausgabe eine Reihe von Ideen vorzustellen, mit denen Kinder- und Jugendmannschaften die aktuelle Situation bewältigen können: vom Sporttreiben mit der Familie über das Training per Videokonferenz bis hin zur Sportplatzchallenge, bei der die Teams – sobald erlaubt! – wieder im Mannschaftsrahmen, aber weiterhin mit Abstand trainieren.

Ein weiterer guter Grund für unsere Entscheidung ist der Umstand, dass sich viele der Ideen auf die Zeit „nach Corona“ übertragen lassen – zum Beispiel, um in den Ferien fit zu bleiben.

Wer also keine Lust mehr auf „Corona“ hat (wenn das so einfach wäre ...), darf die Beiträge gerne unter diesem Aspekt lesen und verzeiht uns hoffentlich, dass handballspezifische Themen in dieser Ausgabe etwas kürzer kommen. Das soll sich in Zukunft wieder normalisieren – auch wenn zu befürchten ist, dass wir auf Normalität noch eine Weile werden verzichten müssen.

Viel Freude beim Lesen, vor allem aber Gesundheit wünscht Eure

**Carolin Kornfeld**



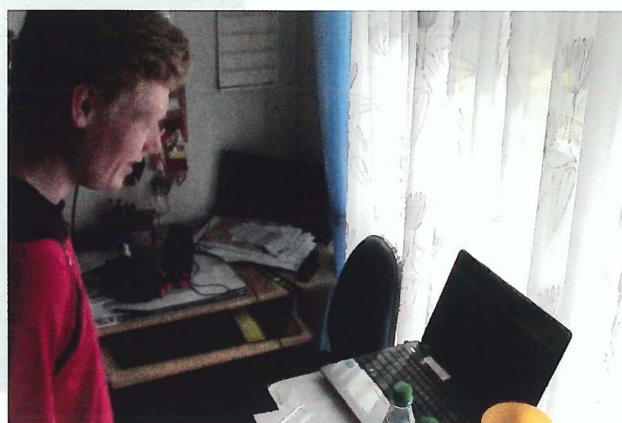
Foto: Nina Wickemeyer

**SCHWERPUNKTTHEMA – TRAINING IN CORONA-ZEITEN**






- 06 JUNGE HANDBALLER „ALLEIN“ ZU HAUS!**  
Die Corona-Zeit als Team sinnvoll überbrücken!  
Redaktion
- 08 FAMILIEN-SPIELE**  
Anregungen für Handball-Familien –  
damit alle in Bewegung bleiben!  
Von Nina Wickemeyer
- 14 SAMMLE 600 PUNKTE!**  
Ein Ferienprogramm für handballfreie Zeiten  
Von Steffi Janke
- 16 OUTDOOR-CHALLENGE**  
Alle zusammen – aber jeder für sich!  
Von Thomas Krüger
- 20 WOCHEN-CHALLENGE**  
Wettkämpfe für die trainingsfreie Zeit  
Von Max Domaschke und Norbert Nolde
- 22 GEMEINSAM GETRENNT TRAINIEREN**  
Wie interaktives Live-Video-Training das Einzeltraining  
für Team-Player bereichern kann  
Von Mario Wittenberg
- 26 EIN BRIEF FÜR DICH!**  
Wenn der persönliche Kontakt nicht möglich ist, helfen  
liebvolle Worte  
Von Carola Ketelhut



**22**



Fotos: Nina Wickemeyer, Mario Wittenberg, Renate Schubert, Björn van Stigt

ZEICHENERKLÄRUNGEN	
 <p>Angreifer (mit Ball). Die ausgefüllte Spitze zeigt die Blickrichtung an. Das blaue Dreieck ist ein Angreifer mit Sonderaufgaben z. B. ein neutraler Spieler. Positionsbezeichnungen: LA, RL, RM, RR, RA, KS</p>	<p>→ Laufweg; die Laufwege von Angreifern und Abwehrspielern werden farblich unterschieden</p> <p>-----&gt; Ballweg bzw. Pass</p> <p>~~~~~&gt; Prellweg; der Spieler prellt den Ball wiederholt.</p>
 <p>Abwehrspieler. Der ausgefüllte Halbkreis zeigt die Blickrichtung an. Positionsbezeichnungen: AR, HR (Halb Rechts), HM, VM, HL, AL</p>	<p>=====&gt; Der Ballhalter läuft mit dem Ball.</p> <p>---x--&gt; Passtäuschung</p>
 Torwart (TW) <span style="margin-left: 100px;">  Trainer/Übungsleiter                 </span>	 Torwurf bzw. Torwurf-täuschung



## 27 WER GEWINNT HIER?

Wettkampfformen, bei denen das Ergebnis bis zum Ende offenbleibt

Von Renate Schubert

## 34 EIN GUTER PLAN!

Ein beispielhafter Jahreskalender für die Saison mit einer E-Jugend

Von Thomas Krüger

## 38 SPRINGEN UND LANDEN LERNEN TEIL 2

Auf den Rhythmus kommt es an – allein und in der Gruppe

Von Rudi Lütgeharm

## 44 BEWÄHRTE KARTEN – NEU GEMISCHT!

Wie sich bekannte Trainingsideen gezielt variieren lassen

Von Thomas Krüger

## 54 ZWISCHEN INNEN- UND AUSSENWELT

Spielerische Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmung

Von Sebastian Daebel

## 60 SPIELERTYPEN IM KINDERHANDBALL TEIL 3: DER SPASSVOGEL

Tipps für den Umgang mit dem albernen Kind

Von Claus-Peter Niem



Kleiner Kasten mit Bällen



Basketballkorb



Hütchen, Fahnenstange zum Markieren von Räumen oder Laufwegen



Kleine Kästen



Große Kästen



Schaumstoffbalken („Pommes“)



Weichbodenmatte



Turnmatte



Bank



Reifen

■ V ■ F ■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D ■ C

V = Vorschulalter (4 bis 6 Jahre)

F = F-Jugend (7 bis 8 Jahre)

E<sub>s</sub> = E-Jugend (Spielanfänger, 9 bis 10 Jahre)

E<sub>f</sub> = E-Jugend (Fortgeschrittene, 9 bis 10 Jahre)

D = D-Jugend (11 bis 12 Jahre)

C = C-Jugend (13 bis 14 Jahre)

dunkelblaue Fläche = Praxis für diese Altersstufe  
hellblaue Fläche = mit Abänderungen verwendbar

10

Ihre Idee hatte Steffi Janke ursprünglich gar nicht für die Corona-Zeit entwickelt, sondern für „herkömmliche“ Ferien – sie eignet sich aber hervorragend, um die Spieler in diesen Zeiten zum Sporttreiben zu motivieren.

# Junge Ha „allein“ z

Die Corona-Zeit als Team

## > MIT DER FAMILIE IN BEWEGUNG Seite 8



Nina Wickemeyer stellt Bewegungsspiele vor, die Handball-Kids zu Hause mit ihren Familien durchführen können. Die Spiele richten sich an Minis und E-Jugendliche – aber auch ältere oder jüngere Geschwister haben sicher Spaß daran.

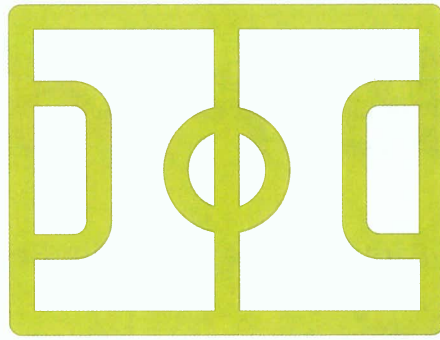
## > EIN BRIEF AN DIE F-JUGEND Seite 26



Carola Ketelhut hat einen liebevollen Brief an ihre F-Jugendlichen geschrieben, um in Kontakt zu bleiben. Außerdem gibt sie ihren Handball-Minis eine vielseitige Übungssammlung zum Prellen an die Hand.

Icons: freepic / www.flaticon.com

In dieser Ausgabe stellen wir eine Reihe von Ideen vor, mit denen ihr zu Corona-Zeiten mit eurem Team in Kontakt bleiben und die Spieler zum Sporttreiben animieren könnt. Denn selbst wenn die Ausübung von Breitensport nach und nach wieder erlaubt wird, müssen viele Kinder- und Jugendmannschaften sicher noch eine gewisse Zeit überbrücken, bis ein „Mannschaftstraining“ wieder umsetzbar ist.



Die Outdoor-Challenge von Thomas Krüger ist für die Zeit gedacht, wenn Mannschaften wieder ins „gemeinsame“ Sporttreiben einsteigen. Die Anordnung der Stationen auf dem Fußballplatz garantiert jederzeit ausreichend Abstand.

# Handballer zu Hause!

sinnvoll überbrücken!



Max Domaschke und Norbert Nolde haben sich für ihre E-Jugend-Handballer des HC Elbflorenz 2006 e.V. Challenges überlegt, in denen die Spieler wöchentlich – von zu Hause aus – gegeneinander antreten.

Outdoor Challenge | Handballtraining junior 3 | 2020

**LAUFKARTE OUTDOOR-CHALLENGE** NAME: \_\_\_\_\_

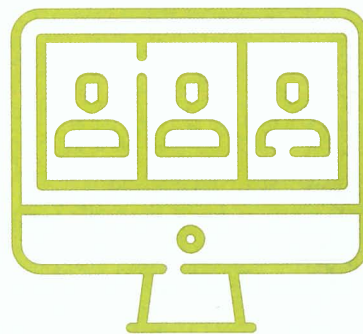
Station	Beschreibung/Ausführung	ERREICHTE PUNKTE	BEWERTUNGSFAKTOR	WERTUNG
1 - Laufbahn-Schlinge	Einführung über den Trainingsplatz 30 Sek. im Partner, Laufzeit		+2	
2 - Tennisschlag	Handball an der Straßenseite mit einem Tennisschlag, 10 Sek. im Partner		+2	
3 - Einwurfer	11 im Kreis gegen den Partner, 30 Sek. im Partner pro Spieler		+1	
4 - Cross Bälle	Eine Handball-Cross-Bälle gegen den Partner, ein Punkt für jeden Gegenpart		+1	
5 - Fächer-Wettbewerb	Handball an der Straßenseite mit einem Fächer, 10 Sek. im Partner		+2	
6 - Scherenschnitt	30 Sek. Scherenschnitt, Handball auf dem Feld, ein Punkt pro Spieler		+2	
7 - Freiwurfer	30 Sek. im Partner, Handball, 11 im Partner, Zone 1: 1 Punkt, Zone 2: 2 Punkte, Zone 3: 3 Punkte		+1	
8 - Liegestütze	Liegestütze mit dem Partner auf der Bank, 30 Sek., ein Punkt pro Liegestütze		+2	
9 - Kniebeugen	Eine Handball-Kniebeuge gegen den Partner, ein Punkt für jeden Gegenpart		+1	
10 - Handball-Lauf	Handball an der Straßenseite mit einem Partner, 30 Sek. im Partner		+1	
11 - Zurück-Lauf	Ein 11 im Kreis pro Tagelänge gegen den Partner, ein Punkt pro Spieler		+2	
12 - Scherenschnitt	Spiele mit dem Partner, ein Punkt für jeden Scherenschnitt (ohne Unterbrechung)		+4	
13 - Langlaufen	20 Meter im Partner, ein Punkt für jeden gegenseitigen Pass (einmal in der Handlung)		+4	
14 - Zehnmal Handball	30 Sek. auf dem Platz, Handball, ein Punkt pro Spieler		+1	
15 - Handball-Wettbewerb	Spiele mit dem Partner, ein Punkt für jeden Scherenschnitt (ohne Unterbrechung)		+4	
16 - Scherenschnitt	Scherenschnitt, 30 Sek., ein Punkt pro Übung		+1	
GESAMT PUNKTE				

Training für die Übungen 1 bis 5

Sie sind Partnerpaar oder Einzel, Scherenschnitt muss wiederholt werden.

Leg dich auf den Bauch und greife dein Ball.

Komm, du es auch, wenn du auf dem Rücken liegst!



Mario Wittenberg hat mit seinen D-Jugend-Mädels der HSG Stuhr das interaktive Video-Training für sich entdeckt. Er zeigt, worauf bei der Durchführung zu achten ist und welche Übungen sich besonders gut eignen.



Zahlreiche Ergänzungen und Materialien zu dieser Ausgabe stehen auf unserer Homepage zum Download bereit: [www.handballtraining.com/service](http://www.handballtraining.com/service) An den entsprechenden Stellen in den Beiträgen haben wir Hinweise platziert.

# Familien-Spiele

Anregungen für Handball-Familien – damit alle in Bewegung bleiben!

Diese Spielideen geben Familien Anregungen, wie sie in der handballfreien Zeit mit ihren Kindern in Bewegung bleiben und spaßige Momente erleben können. Auch „nach Corona“ können die Spiele bei Mini-spielfesten oder Mannschaftsfeiern und -fahrten zum Einsatz kommen.



Von Nina Wickemeyer

■ F ■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D ■ C





## Spiel 1: Mensch ärgere dich nicht

### Organisation

- > Um einen Tisch herum ein Spielfeld mit Kreppband markieren. Ereignisfelder mit einem Kreuz kennzeichnen (Bild 1).
- > vier Spielfiguren und ein Würfel pro Mitspieler

### Ablauf

- > Dem klassischen Mensch-ärgere-dich-nicht-Spiel entsprechend starten die Spieler an den vier Tischecken. Würfelt ein Spieler eine 6, darf er an seiner eigenen Startecke das Spielfeld betreten. Entsprechend der gewürfelten

Punktzahl hüpfte man im Schlussprung von Feld zu Feld. Die mit einem Kreuz markierten Felder sind Ereignisfelder. Jeder Spieler, der auf eines der Ereignisfelder kommt, erhält von dem Spieler, der unmittelbar vor ihm an der Reihe war, eine sportliche Zusatzaufgabe, die dem Alter der Kinder entspricht, z. B.

- Hampelmann (Bild 2),
- auf einem Bein springend den Tisch umrunden (Bild 3),
- Schersprünge,
- Wedelsprünge (Bildreihe),
- unter dem Tisch her krabbeln,

– die Spielfelder als Koordinationsleiter nutzen (für unterschiedliche Sprungkombinationen),

- Liegestütz etc.

- > Wer „geschmissen“ wird, muss rückwärts zu seiner Startecke zurück. Auch hier werden dem Spieler von den Mitspielern Bewegungsformen vorgegeben (laufen, springen, krabbeln, Armkreisen, Hopselauf etc.).
- > Wer eine Runde um den Tisch geschafft hat, darf eine seiner Spielfiguren in seine Tischecke stellen. Wer zuerst alle vier Figuren „nach Hause“ gebracht hat, hat gewonnen.

### Bildreihe: Wedelsprünge am Tisch



**Spiel 2: Hosen-Ball**

**Organisation**

- > Die Kinder ziehen eine kurze Sporthose eines Erwachsenen an.
- > Verknottete Socken (= Sockenbälle) bereitlegen.

**Ablauf**

- > Ein Erwachsener (älteres Geschwisterkind) und ein Kind bilden ein Team. Der Erwachsene wirft von einer vorgegebenen Markierung, das Kind versucht, den Sockenball mit der Hose aufzufangen (Bilder 1 und 2).
- > Welches Team („Team Mama“, „Team Papa“) erzielt die meisten Treffer?

**Variationen**

- > Der Erwachsene wirft
  - nach hinten über den Kopf,
  - nach hinten durch die gegrätschten Beine,
  - aus der Rückenlage,
  - mit der Nichtwurfhand etc.
- > Sind Hosen vorhanden, die ausreichend weit sind, wird der Erwachsene zum Fänger.

**Erweiterung 1**

- > Einen Kreis markieren (Durchmesser ca. 1,5 m), in der Mitte des Kreises einen Punkt aufmalen (Bild 3).



- > Einen Fänger, einen Werfer und einen Abwehrspieler bestimmen. Der Fänger muss während des Spiels immer mit einem Fuß auf dem Punkt in der Kreismitte stehen. Werfer und Abwehrspieler dürfen den Kreis nicht betreten.
- > Werfer und Fänger bilden ein Team. Der Werfer versucht, den Sockenball am Abwehrspieler vorbei in die Hose des Fängers zu werfen.

wurflinie und eine Lauflinie (Bild 4; Entfernung der Linien dem Alter anpassen).

- > Der Fänger (mit der weiten Sporthose) geht auf der Lauflinie in gleichmäßigem Tempo auf und ab. Die anderen Kinder werfen von der Abwurflinie je zehn Sockenbälle und versuchen, das sich bewegende Ziel (weite Hose) zu treffen. Danach erfolgt Rollentausch. Wer hat am Ende die meisten Sockenbälle im Ziel versenkt?

**Erweiterung 2**

- > Zwei parallele Linien im Abstand von ca. vier Metern markieren – eine Ab-

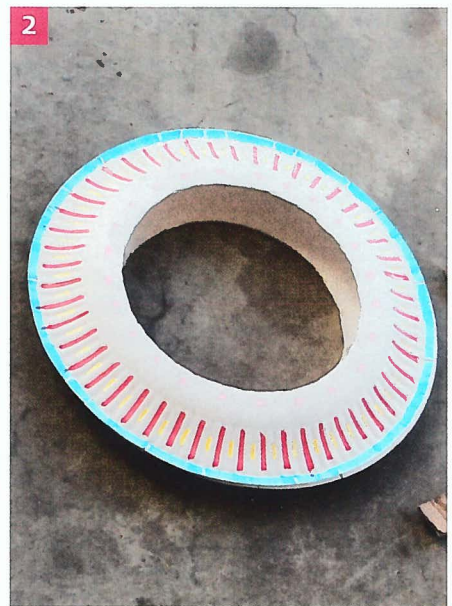


Zwei Fotos: Janosch Peltzer

### Spiel 3: Frisbee-Minigolf

#### Organisation und Ablauf

- > Aus zwei Papptellern die Mitte heraus-schneiden. Die Teller bunt bemalen und an den Rändern zusammenkleben (Bilder 1 und 2).
- > Aus dem Mobiliar in der Wohnung „Mini-golfbahnen“ bauen (Start und Ziel sowie Hindernisse festlegen; Bild 3). Ziel kann zum Beispiel ein Wäschekorb sein (Bilder 4 und 5). Wer benötigt die wenigsten Würfe bis zum Ziel?



### Spiel 4: Bumerang

#### Organisation und Ablauf

- > Aus fester Pappe zwei Streifen (2 cm breit, 25 cm lang) ausschneiden und mittig zusammentackern. Die Enden in eine Richtung knicken, an jede Achse mittig eine Büroklammer heften.
- > Den Bumerang mit den Knicken nach innen senkrecht über dem Kopf abwerfen und möglichst wieder auffangen. Die Ausholbewegung ähnelt der Wurfbewegung. Besonders durch das Abklappen des Handgelenks kann der Bumerang in die notwendige Rotation gebracht werden.
- > Für eine Berührung gibt es einen Punkt, fürs Fangen fünf Punkte.



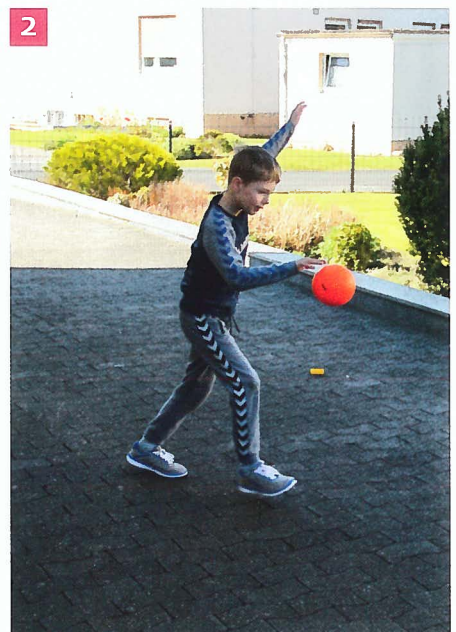
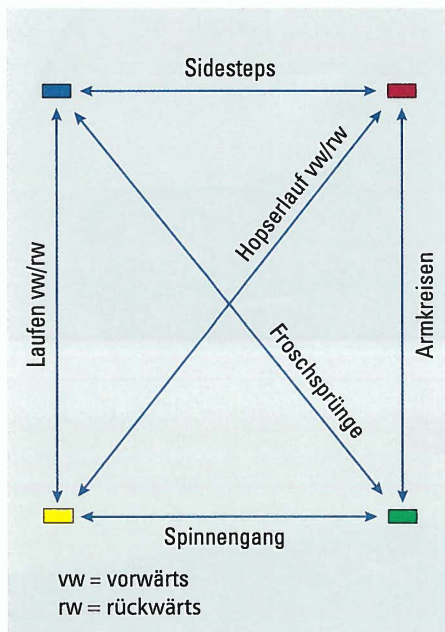


**Spiel 5: Büffeljagd**

**Organisation und Ablauf**

> Speere aus geraden Stöcken, alten Tennisbällen und Panzertape zusammenkleben und z. B. mit Federn dekorieren (Bild 1). Bilder von Büffeln ausdrucken.

> Die Büffelbilder z. B. auf Outdoor-Sofakissen kleben (Bild 2), möglich sind auch Schuhkartons (dann die Bilder ins Innere des Kartons kleben). Die Büffel müssen nun mit den Speeren „erlegt“ werden (Bild 3). (Diese Fotos stammen von einem Kindergeburtstag „vor Corona“.)



**Spiel 6: Farbenlauf**

**Organisation und Ablauf**

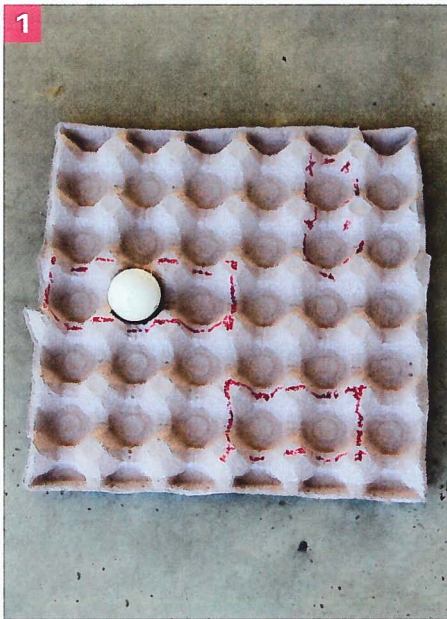
> Vier verschiedenfarbige Bau-/Duplosteine in den Ecken eines Spielfelds auslegen.  
 > Für die Strecken zwischen den Steinen Bewegungsformen festlegen (Abb.; mit oder ohne Ball; Bilder 1 und 2).  
 > Nun wird zunächst eine Farbe genannt, die das Kind in der entsprechen

Form anläuft. Nach Rückkehr zum Startpunkt wird zusätzlich zur ersten eine zweite, dann eine dritte Farbe genannt usw. (nach dem „Ich-packe-meinen-Koffer-Prinzip“). Die Eltern sollten sich die Reihenfolge notieren, um keine Fehler einzubauen.  
 > Das Kind merkt sich die Reihenfolge der Farben und läuft die Strecke, die nach und nach immer länger wird,

dementsprechend ab (ggf. mit gleichbleibender Blickrichtung arbeiten).

**Hinweise**

> Für ältere Kinder können athletische Aufgaben an den Eckpunkten hinzugefügt werden, z. B. ein Liegestütz, Humpelmann oder Hock-Strecksprung.  
 > Funktioniert auch als Wettkampf: Wer kann sich die meisten Farben merken?



### Spiel 7: Schiffe versenken

#### Organisation und Ablauf

- > In einem großen Eierkarton Felder (Schiffe) markieren (Einer, Zweier oder Dreier; Bild 1). Geldmünzen o. ä. bereitlegen, um getroffene Felder zu markieren.
- > Die Kinder werfen von einer Abwurfmarkierung mit einem Tischtennisball direkt oder indirekt auf den Eierkarton und versuchen, die markierten Schiffe zu treffen und sie damit „zu versenken“

(Bild 2). Jedes getroffene Feld wird markiert.

- > Bei zwei oder mehr Spielern

a) können die Spieler von gegenüberliegenden Seiten gleichzeitig auf einen Eierkarton werfen, dabei kann ein vom Gegner getroffenes Feld „zurückerobert“ werden, wenn man es selbst trifft (zur Markierung verschiedene Münzen bzw. verschiedenfarbige Papierschnipsel nutzen, die den Teams zugeordnet sind.

b) werfen die Teams auf zwei verschiedene Eierkartons. In diesem Fall kann das Spiel noch mit Eierlaufen kombiniert werden, indem die Kinder die Tischtennisbälle zunächst mit einem Löffel (kleinere Kinder mit einer Suppenkelle, größere Kinder mit einem Ess- oder Teelöffel) über eine bestimmte Strecke zur Abwurflinie transportieren müssen.



### Spiel 8: Airhockey

#### Organisation und Ablauf

- > Auf einem Tisch das Spielfeld mit Büchern (als Bande) begrenzen – längs

(Bild 1) oder quer (Bild 2). Als Spielgerät eignen sich Verschlussdeckel.

- > Jeder Spieler nimmt einen Deckel in die Hand. Mit diesem versuchen beide

Spieler, den dritten Deckel so anzustupsen, dass er beim Gegner vom Tisch herunterfällt.

# Sammele 600 Punkte!

Ein Ferienprogramm für handballfreie Zeiten

Eine attraktive Möglichkeit zur Gestaltung der handballfreien Zeit ist dieses Ferienprogramm, das Steffi Janke mit der weiblichen D-Jugend der SG BBM Bietigheim bereits in den vergangenen Sommerferien durchgeführt hat, als kein gemeinsames Mannschaftstraining stattfand. Auch zu Corona-Zeiten eine schöne Möglichkeit, die Mannschaft in Bewegung zu bringen.

Die Punktekarte steht auf unserer Homepage zum Download bereit: [handballtraining.com/service](http://handballtraining.com/service)



## Unzählige Möglichkeiten der praktischen Umsetzung

Das nachfolgende Ferienprogramm absolvieren die Spieler jeweils für sich. Ziel jedes einzelnen Spielers ist es, insgesamt 600 Punkte zu sammeln. Diese werden auf einer persönlichen Punktekarte notiert (Info 1).

Mit welchen Übungen die Spieler Punkte sammeln können, ist dem Trainer überlassen und kann für jede Mannschaft individuell gestaltet werden. Die Bietigheimer D-Jugendlichen konnten aus ca. 20 Übungen (spielerisches Ballhandling, Koordination und Athletik) wählen. Von jeder Übung gab es dabei bis zu drei Variationen bzw. Schwierigkeitsstufen. Für die leichteste gab es 10 Punkte, für die mittlere 20 und für die schwierigste 30 (Info 2). Die Spielerinnen durften jede Übung höchstens zwei Mal werten – Üben war natürlich häufiger erlaubt.

Von Steffi Janke

■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D ■ C



## Info 1: Kurzanleitung und Punktekarte

- > Du bekommst die angegebene Punktzahl, wenn du deine Übung fehlerfrei absolviert hast.
- > Addiere deine Punktzahl zu deinen bisherigen Punkten.
- > Trage das Datum und die Übung in das Kästchen, das du durchgestrichen hast.
- > Jede Übung kannst du höchstens zwei Mal machen.
- > Klappt es am Anfang noch nicht, übe noch ein bisschen oder gehe eine Schwierigkeitsstufe weiter runter.
- > Zusätzlicher Ansporn: Nach 200 Punkten wird der „Landesmeister“ ausgerufen, nach 400 Punkten der „Deutsche Meister“ – wer zuerst 600 Punkte erreicht, ist „Championsleague-Sieger“.

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
310	320	330	340	350	360	370	380	390	400
410	420	430	440	450	460	470	480	490	500
510	520	530	540	550	560	570	580	590	600

## Info 2: Beispielhafte Übungen und Wertung

### Ballkontrolle (B)

#### B1: Zielwurf

##### 10 Punkte

- > Den Ball je zehn Mal mit der rechten bzw. linken Hand per Aufsetzer in ein ca. fünf Meter entferntes Ziel (z. B. Wäschekorb) werfen.

##### 20 Punkte

- > direkte Würfe (kein Aufsetzer)

##### 30 Punkte

- > per „Aufsetzer“ über eine Wand

#### B2: Einhändiges Fangen

##### 10 Punkte

- > Den Ball zwischen Ellenbogen und Körper einklemmen, loslassen und mit einer Hand auffangen (hierfür eignet sich z. B. ein Knautschball).

##### 20 Punkte

- > Den Ball zwischen Ellenbogen und Knie einklemmen, loslassen und mit einer Hand auffangen.

##### 30 Punkte

- > Den Ball in der Kniekehle einklemmen, loslassen und mit einer Hand auffangen.

### Koordination (K)

#### K1: Durch die Beine

##### 10 Punkte

- > Den Ball fallen lassen und von hinten durch die Beine greifend auffangen.

##### 20 Punkte

- > Wie zuvor; anschließend den Ball aus dieser Position anwerfen und im Stand fangen.

##### 30 Punkte

- > Den Ball unter dem Kinn einklemmen und fallen lassen, anschließend weiter wie zuvor.

#### K2: Gleichgewicht halten

##### 10 Punkte

- > Auf einem Bein stehend den Ball gegen die Wand werfen und wieder fangen (zehn Wiederholungen).

##### 20 Punkte

- > Wie zuvor; mit geschlossenen Augen werfen, mit offenen Augen fangen.

##### 30 Punkte

- > Wie zuvor; zehn Wiederholungen mit der Wurfhand, zehn mit der Nichtwurfhand.

### Athletik (A)

#### A1: Bauchlage

##### 10 Punkte

- > In Bauchlage den Ball mit gestreckten Armen zehn Mal vor dem Körper und hinter dem Rücken übergeben.

##### 20 Punkte

- > 20 Wiederholungen

##### 30 Punkte

- > 30 Wiederholungen

#### A2: Rückenlage

##### 10 Punkte

- > In Rückenlage den Ball zwischen die Füße klemmen, Arme und Beine strecken. Dann den Oberkörper anheben, die Beine anziehen und den Ball in die Hände übergeben, Arme und Beine wieder strecken. Nächste Übergabe zwischen die Füße usw. (10 Wiederholungen).

##### 20 Punkte

- > 20 Wiederholungen

##### 30 Punkte

- > 30 Wiederholungen

# Outdoor-Challenge

Alle zusammen – aber jeder für sich!

Von Thomas Krüger

■ F ■ E<sub>1</sub> ■ E<sub>2</sub> ■ D ■ C

Foto: Thomas Krüger

Diese Challenge eignet sich für den Wiedereinstieg ins Training „nach Corona“. Unabhängig von der aktuellen Situation ist sie aber auch ein Appell an Hallensportler, öfter mal an die frische Luft zu gehen – nicht nur dann, wenn die Hallen geschlossen sind!



## Grundüberlegungen zur Challenge

Zurzeit hat das Coronavirus das Land fest im Griff. Sobald jedoch die Möglichkeit besteht, sollte das Training – möglichst attraktiv – wieder losgehen, denn alle Sportler sind heiß auf Bewegung und darauf, in der Gruppe zu trainieren. Auch Handballer müssen dabei voraussichtlich genügend Abstand zum Partner/Gegner einhalten. Hinzu kommt, dass einige Hallen womöglich noch geschlossen bleiben – Wiesen, Sport- und Spielplätze bieten die Möglichkeit, trotzdem zu trainieren. Auch wenn die Pandemie überwunden ist, stellt die Outdoor-Challenge eine attraktive Trainingsalternative dar, die sich jederzeit durchführen lässt.

## Organisation und Durchführung der Challenge

Die Aufgaben sind so konzipiert, dass sie im Stationsbetrieb (Rundlauf) in Zweiergruppen zu absolvieren sind. Dabei ist der Partner mal Gegner, mal Teamkamerad. Der Aufbau der Stationen ist schnell erledigt. Es werden Geräte eingesetzt, die häufig in Garagen/Abstellräumen liegen – und manchmal in Vergessenheit geraten sind –, aber einen großen Anreiz bieten und die Spieler motivieren, die herausfordernden, abwechslungsreichen Aufgaben zu lösen. Diese sind für Anfänger und auch für fortgeschrittene Spieler geeignet – ggf. muss der Trainer entsprechende Variationen (leichter/schwerer) anbieten. Die Stationen können durch Nummern gekennzeichnet werden. Eine eigene Laufkarte hilft den Spielern, die Reihenfolge einzuhalten. Der Trainer kann entscheiden, ob eine Mannschaftsrangliste erstellt wird (jeder gegen jeden) oder ob die Einzelergebnisse zu Teamergebnissen zusammengefasst werden („rot gegen blau“). Da Handball ein Mannschaftssport ist, spricht vieles für die Teamwertung – so haben schwächere,

### LAUFKARTE OUTDOOR-CHALLENGE

NAME: \_\_\_\_\_

STATION	Beschreibung/Wertung	ERREICHTE PUNKTE	BEWERTUNGSFAKTOR	ERGEBNIS
1 Geländer-Sprünge	Sprünge über das Sportplatz-Geländer, 30 sek.: 1 Punkt pro Sprung		x 1	
2 Tennisball-Weitwurf	Weitwurf ab der Grundlinie mit einem Tennisball; erzielte Weite = Punkte		+ 2	
3 Elfmeter	11-m-Wurf gegen den Partner; 5 Würfe; 1 Punkt pro Treffer		x 1	
4 Crossboule	Eine Runde Crossboule gegen den Partner; 1 Punkt für den Sieger		x 5	
5 Frisbee-Weitwurf	Weitwurf ab der Grundlinie mit einem Frisbee; erzielte Weite = Punkte		x 1	
6 Zielwurf Eckfahne	3 Würfe (Sandsack, Tennisball, geknotetes Tuch) auf die Eckfahne; 1 Punkt pro Treffer		x 2	
7 Frisbee-Zielwurf	3 Würfe ab der Seitenauslinie; Treffer Zone 1: 1 Punkt, Zone 2: 2 Punkte, Zone 3: 3 Punkte		x 1	
8 Liegestütz-Wettkampf	Liegestütz mit den Händen auf der Bank; 30 sek.: 1 Punkt pro Liegestütz		x 1	
9 Krocket	Eine Runde Krocket gegen den Partner; 1 Punkt für den Sieger		x 5	
10 Tischtennis-Lauf	Tischtennisball auf dem Schläger balancieren, Hinweg über die Hindernisse, Rückweg daran vorbei; 5 Punkte für einen fehlerfreien Lauf, für jeden Ballverlust wird 1 Punkt abgezogen		x 1	
11 Zielwurf Tor	Ein 11-m-Wurf pro Torgröße gegen den Partner; 1 Punkt pro Treffer		x 2	
12 Speedminton	Spiel mit dem Partner; 1 Punkt für jeden Ballwechsel (ohne Unterbrechung)		x 1	
13 Langpass	20 Pässe mit dem Partner; 1 Punkt für jeden gelungenen Pass (innerhalb der Markierung)		x 1	
14 Zielwurf Mittelkreis	5 Würfe auf die Wanne von außerhalb des Mittelkreises; 1 Punkt pro Treffer		x 1	
15 Wasserball-Wettkampf	Spiel mit dem Partner; 1 Punkt für jeden Ballwechsel (ohne Unterbrechung)		x 1	
16 Seilspringen	Seilspringen; 30 sek.: 1 Punkt pro Sprung		+ 2	
<b>GESAMTPUNKTE</b>				
Durch den Bewertungsfaktor werden die Zahlen nicht zu groß und die Spieler (Grundschüler) können sie gut zusammenrechnen				

Die Laufkarte steht auf unserer Homepage zum Download bereit: [handballtraining.com/service](http://handballtraining.com/service)



ggf. jüngere Spieler immer eine Chance, am Ende zu den Gewinnern zu zählen und einen wichtigen Beitrag zum Mannschaftsergebnis zu leisten.

Die Stationen können vielfältig variiert und ausgetauscht werden – je nach dem, wie viel Platz und welche Geräten verfügbar sind. An der frischen Luft können dabei vor allem Geräte zum Einsatz kommen, die in der Halle wegen Platzmangels o. Ä. nicht zur Gestaltung des Trainings genutzt werden können (Info 1). Möglichkeiten für weitere Stationen sind beispielsweise:

- > Tauziehen
- > Geschicklichkeitsrennen (Eierlauf)
- > Wettläufe um/über verschiedene Hindernisse
- > Speerwerfen (mit selbstgebastelten Speeren, s. Info 1)

### Info 1: Attraktive (Spiel-)Geräte für das Training im Freien

- > selbstgebastelte Speere (z. B. aus einem Tennisball, der auf einen Bambusstab gesteckt wird; s. auch Seite 12)
- > „Heulboje“ (Bild 1)
- > Wasserbomben/Wasserpistolen
- > Rugby
- > Frisbee
- > Boule-Spiele
- > Slackline (Bild 2)



Foto 1: imago images/Sportimage; Foto 2: imago/MIS

**Station 1: Geländer-Sprünge****Organisation und Ablauf**

- > Sprünge (mit Abstützen der Hände) über das Sportplatz-Geländer. Der Partner stoppt die Zeit (Stoppuhr bereitlegen).
- > **Wertung:** ein Punkt pro Sprung (Dauer: 30 sek)
- > **Variation:** mit/ohne Abstützen der Füße auf dem Geländer (s. Bild S. 16)

**Station 2: Tennisball-Weitwurf****Organisation und Ablauf**

- > Weitwurf mit einem Tennisball ab der Grundlinie. Die Messung kann über Schaumstoffbalken erfolgen, die vorher in verschiedenen Distanzen ausgelegt werden.
- > **Wertung:** erzielte Weite (1 Wurf)
- > **Variation:** Die Spieler werfen einmal mit der Wurfhand und einmal mit der Nichtwurfhand. Beide Weiten werden addiert und durch zwei geteilt.

**Station 3: Elfmeter****Organisation und Ablauf**

- > 11-m-Wurf mit einem Beachhandball gegen den Partner (als Torwart). Die Torhöhe mit Flatterband oder Markierungen an den Pfosten bis etwa auf Schulterhöhe des jeweiligen Torwarts begrenzen.
- > **Wertung:** ein Punkt pro Treffer (5 Würfe)
- > **Variation:** Wurf mit der Nichtwurfhand (geringere Distanz)

**Station 4: Crossboule****Organisation und Ablauf**

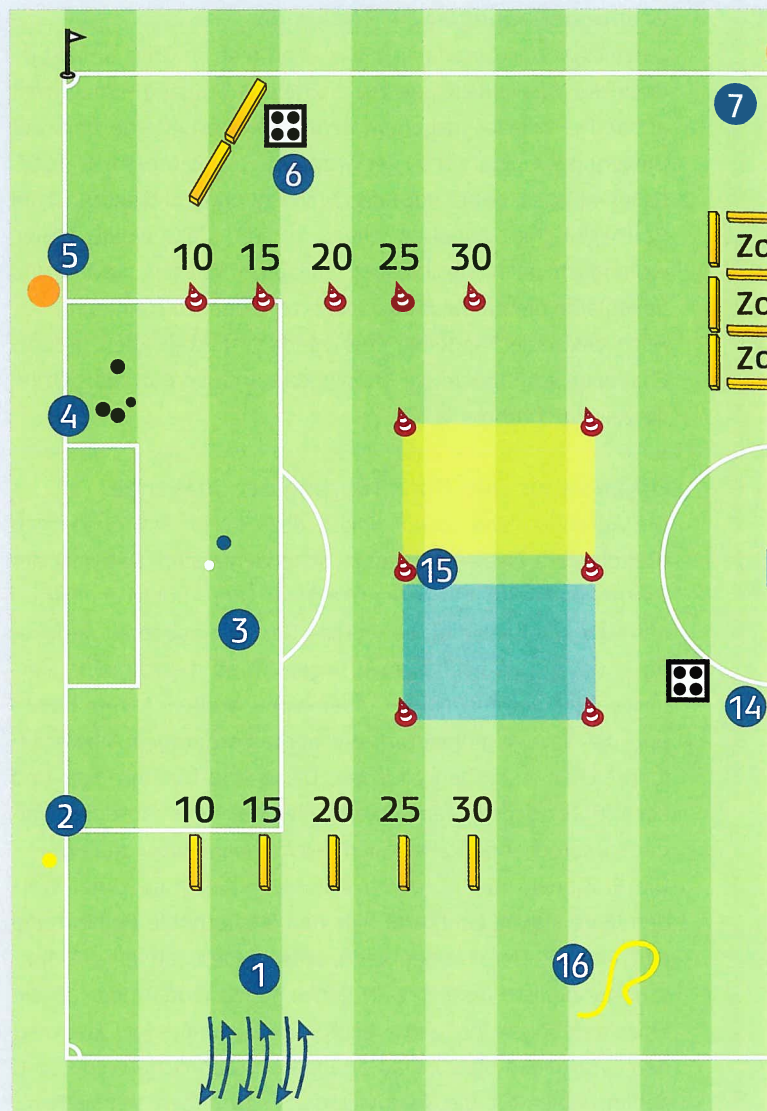
- > Die Partner spielen eine bis drei Runden (je nach Ballanzahl) Crossboule gegeneinander (hierbei dienen „Wurfsäckchen“ als Bälle).
- > **Wertung:** ein Punkt pro gewonnener Runde
- > **Variation:** Hindernisse aufbauen (Wäschekorb, Eimer), die das Spiel erschweren (Crossboule-Säckchen können auch auf Hindernissen liegen bleiben und rollen nicht weg).

**Station 5: Frisbee-Weitwurf****Organisation und Ablauf**

- > Die Spieler werfen ab der Grundlinie ein Frisbee möglichst weit. Die Messung kann über Pylonen erfolgen, die vorher in verschiedenen Distanzen aufgestellt werden.
- > **Wertung:** erzielte Weite (1 Wurf)
- > **Variation:** Von dem ersten Landeort aus dürfen die Spieler einen zweiten Wurf ausführen.

**Station 6: Zielwurf Eckfahne****Organisation und Ablauf**

- > Die Spieler werfen ab einer festgelegten Markierung mit drei unterschiedlichen Bällen/Gegenständen (z. B. Sandsack, Tennisball, geknotetes Handtuch) auf die Fahnenstange.
- > **Wertung:** ein Punkt pro Treffer (3 Würfe)
- > **Variation:** Wurf mit der Nichtwurfhand

**Station 7: Frisbee-Zielwurf****Organisation und Ablauf**

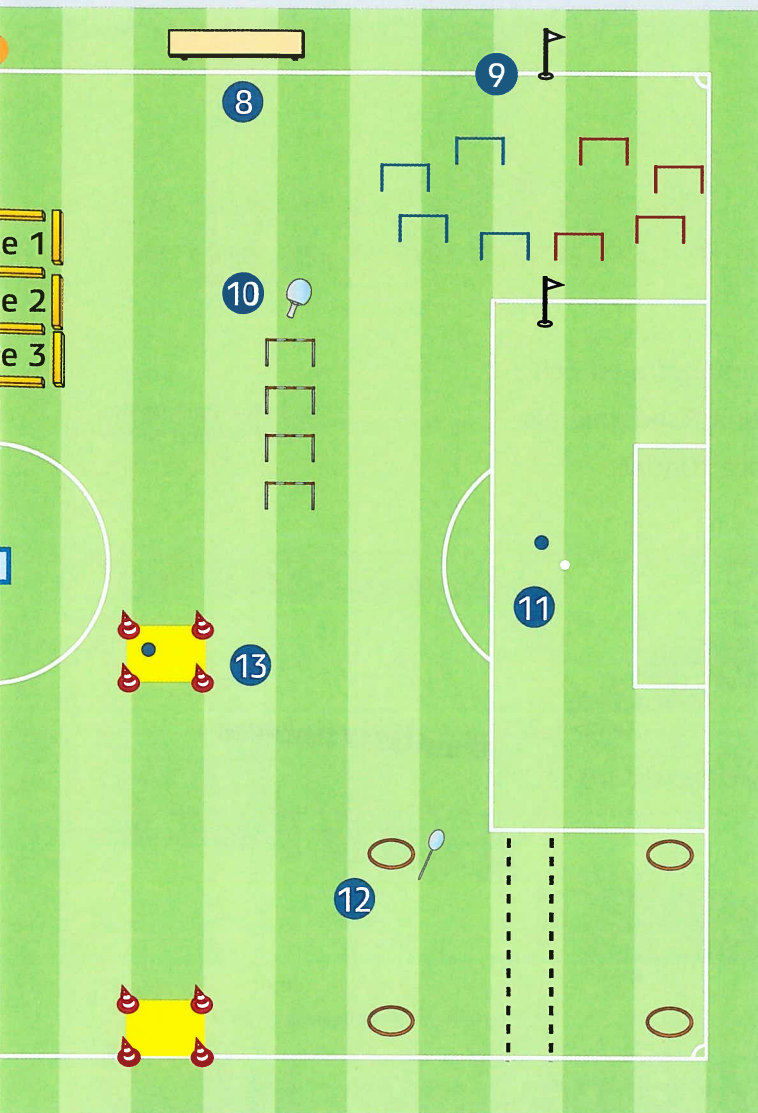
- > Mit Schaumstoffbalken drei Zielzonen markieren. Die Spieler werfen dreimal ab der Seitenauslinie ein Frisbee und versuchen, in eine der Zonen zu treffen.
- > **Wertung:** Treffer Zone 1: ein Punkt, Zone 2: zwei Punkte, Zone 3: drei Punkte
- > **Variation:** Die Zonen vergrößern/verkleinern.

**Station 8: Liegestütz-Wettkampf****Organisation und Ablauf**

- > Die Spieler absolvieren Liegestütze mit den Händen auf einer Erhöhung (z. B. Auswechselbank). Der Partner stoppt die Zeit (Stoppuhr/Eieruhr bereitlegen).
- > **Wertung:** ein Punkt pro Liegestütz (Dauer: 30 sek)
- > **Variation:** Die Spieler absolvieren Dips.

**Station 9: Krocket****Organisation und Ablauf**

- > Die Partner spielen Krocket gegeneinander. Sie starten gleichzeitig und absolvieren zwei identisch/spiegelbildlich



gesteckte Parcours (Abb. blau/rot). Welcher Spieler erreicht zuerst die Zielfahne?

- > **Wertung:** ein Punkt für den Gewinner
- > **Variation:** Wer erreicht die Zielfahne mit weniger Schlägen?

### Station 10: Tischtennis-Lauf

#### Organisation und Ablauf

- > Über eine vorgegebene Strecke mit Hindernissen (kleine Hürden) einen Tischtennisball auf einem Tischtennisschläger balancieren und neben den Hindernissen zum Start zurücklaufen.
- > **Wertung:** Absolvieren die Spieler die Strecke ohne Ballverlust, erhalten sie 5 Punkte. Für jeden Ballverlust wird ein Punkt abgezogen.
- > **Variation:** Den Ball kontinuierlich hochspielen.

### Station 11: Zielwurf Tor

#### Organisation und Ablauf

- > Das Tor mit (über die Latte gehängten) Tauen/Langseilen in drei verschiedenen große Abschnitte einteilen. Bei drei Würfeln versuchen die Spieler, gegen den Partner als Torwart in jedem Abschnitt einen Treffer zu erzielen.

- > **Wertung:** ein Punkt pro Treffer
- > **Variation:** Die Würfe erfolgen beidhändig über dem Kopf (Fußball-Einwurf).

### Station 12: Federball/Speedminton

#### Organisation und Ablauf

- > Ein Spielfeld kennzeichnen und in der Mitte eine neutrale Zone festlegen. Die Partner spielen Speedminton miteinander (Ziel: möglichst viele Ballwechsel über die neutrale Zone).
- > **Wertung:** ein Punkt für jeden erfolgreichen Ballwechsel
- > **Variation:** Die Partner spielen gegeneinander. Landet der Ball in der neutralen Zone, ist es ein Fehler. Landet er im Feld des Gegners, ist es ein Punkt. Wer sieben Punkte hat, gewinnt.

### Station 13: Langpass

#### Organisation und Ablauf

- > Zwei Zonen festlegen. In jeder Zone steht ein Partner. Es werden 10 Pässe pro Spieler gespielt, die innerhalb der Zone gepasst und gefangen werden müssen.
- > **Wertung:** ein Punkt pro erfolgreichem Pass für beide Partner
- > **Variation:** Mit einem anderen Wurfgegenstand werfen (z. B. Rugby, „Heulboje“; s. Bild 1, S. 17).

### Station 14: Zielwurf Mittelkreis

#### Organisation und Ablauf

- > Auf dem Spielfeld-Mittelpunkt eine Wanne (Wäschekorb) platzieren. Die Spieler werfen per Aufsetzer einen Handball von außerhalb des Mittelkreises in die Wanne (5 Würfe).
- > **Wertung:** ein Punkt pro Treffer
- > **Variation:** Treffer in ein zweites, kleineres Ziel (Eimer) mit kleineren Bällen (z. B. Tennisbälle) geben zwei Punkte.

### Station 15: Volleyball-Wettkampf

#### Organisation und Ablauf

- > Ein Spielfeld kennzeichnen und in der Mitte eine neutrale Zone festlegen. Die Partner spielen Volleyball mit einem leichten Strandball – *miteinander*, d. h. mit dem Ziel, möglichst viele Ballwechsel über die neutrale Zone zu schaffen.
- > **Wertung:** ein Punkt für jeden erfolgreichen Ballwechsel
- > **Variation:** Die Partner spielen *gegeneinander*. Der Ball darf im eigenen Feld einmal aufkommen und muss dann über die neutrale Zone ins andere Feld gespielt werden. Wer zuerst sieben Punkte hat, gewinnt.

### Station 16: Seilspringen

#### Organisation und Ablauf

- > Seilspringen im Kurzseil, der Partner stoppt die Zeit (Stoppuhr/Eieruhr bereitlegen).
- > **Wertung:** ein Punkt pro Sprung (Dauer: 30 sek)
- > **Variation:** Seilspringen im Langseil (ein Ende an das Sportplatzgeländer kneten). Die Spieler absolvieren Sprünge mit Vierteldrehungen. Für jede *ganze* Drehung, die sie mit vier Sprüngen schaffen, erhalten sie einen Punkt.

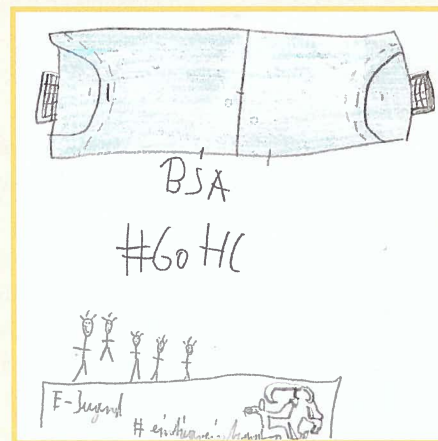
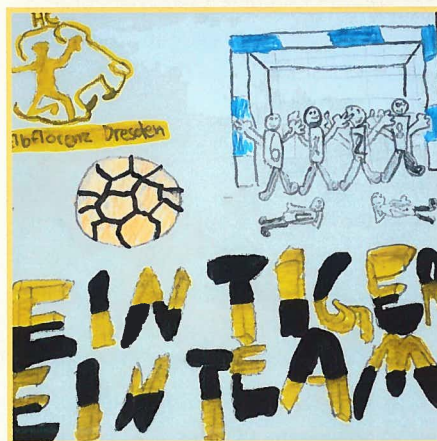
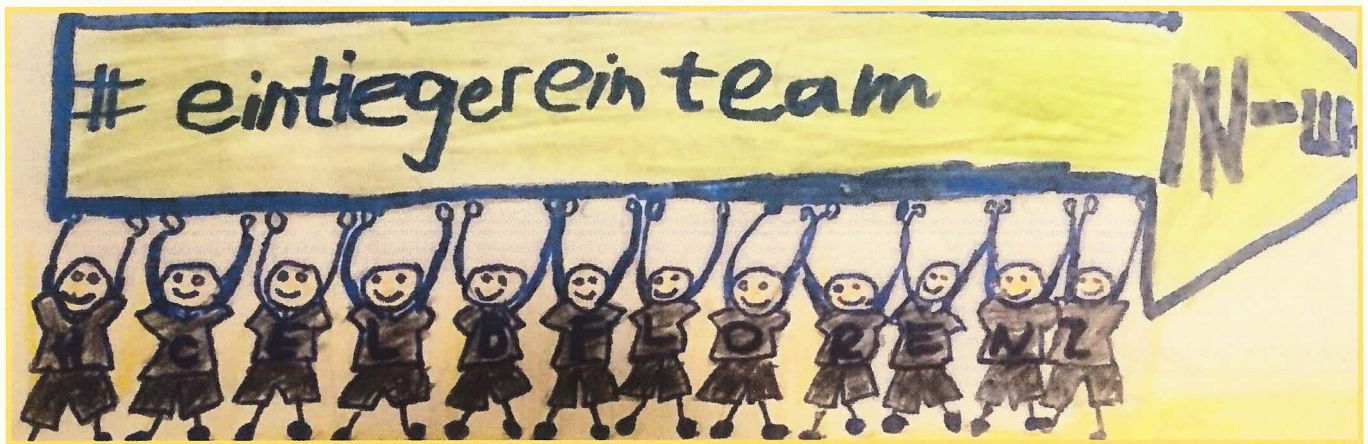
Wettkämpfe für die trainingsfreie Zeit

# Wochen-Challenge

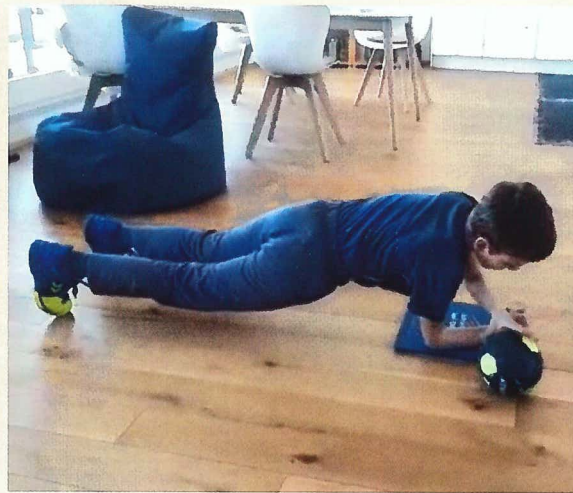
Diese Challenge eignet sich zur Überbrückung der trainingsfreien Zeit – sowohl in der Ausnahme-Situation zu Zeiten der Corona-Pandemie als auch in den Ferien, wenn kein Mannschaftstraining stattfindet.

Von Max Domaschke und Norbert Nolde

■ E<sub>S</sub> ■ E<sub>F</sub> ■ D



Fotos: HC Elbflorenz 2006 e.V.



## Grundüberlegungen zur Challenge

Die Trainer der E-Jugend des HC Elbflorenz 2006 e.V. haben sich zur Überbrückung der handballfreien Zeit überlegt, eine Wochen-Challenge mit ihrem Team zu absolvieren.




Die Spieler erhalten jeden Montag eine Wochenaufgabe, die jeweils bis Freitag, 23:59 Uhr, per Mail oder WhatsApp bei den Trainern eingereicht werden kann (s. Bilder 1 und 2).

Mit der nächsten Aufgabe wird jeweils bekanntgegeben, welcher Sportler in der Vorwoche gewonnen hat (Bild 3). Wer am Ende der (Zwangs-)Pause die meisten Punkte erreicht hat, erhält einen kleinen Preis vom Trainerteam.

Die Challenges stehen auf unserer Homepage zum Download bereit: [handballtraining.com/service](http://handballtraining.com/service)



1

### Wochenaufgabe

In der aktuellen Situation ist es uns leider nicht möglich, euch für die Leistungen in kleinen Spielen auszuzeichnen. Da wir aber weiterhin euren Ehrgeiz fördern wollen, bekommt ihr jeden Montag von uns eine Wochenaufgabe, welche jeweils bis Freitag 23:59 Uhr bei uns als E-Mail ([trainerejugend@elbflorenz2006.de](mailto:trainerejugend@elbflorenz2006.de)) oder WhatsApp (Max) eingereicht werden kann.

Mit der nächsten Aufgabe geben wir bekannt, welcher Sportler die Vorwoche gewonnen hat. Wer am Ende der Pause die meisten Punkte erreicht hat, wird einen kleinen Preis vom Trainerteam erhalten.

Mit #elbflorenzationellen Grüßen,  
Max, Norbert und Holger

---

**Aufgabe 1** (23.03.2020 bis 28.03.2020, 23:59 Uhr)

Seid kreativ und zeichnet im untenstehenden Feld ein Bild mit folgenden Inhalten: HC Elbflorenz, E-Jugend und dem Schriftzug #eintigereinteam.

2

**Aufgabe 4** (13.04.2020 bis 17.04.2020, 23:59 Uhr)

Die neue Wochenaufgabe soll Bekanntes miteinander verbinden: die geraden und die diagonalen Handlings.

Der Ablauf der Übung ist als Video hinterlegt. Dazu wieder auf das Foto klicken.




Du hast 60 Sekunden Zeit, so viele vollständige Runden wie möglich zu absolvieren. Fällt der Ball herunter, startet die Runde wieder bei Beginn, es wird aber weitergezählt.

***Ablauf in Worten:** du hältst deinen Ball wie bei den geraden Handlings zwischen deinen Beinen (beide Hände vorne). Werfe den Ball leicht an und greife in die diagonalen Handlings um (links hinten, rechts vorne). Jetzt wirfst du Ball an und fängst ihn mit beiden Händen hinten, anschließend mit links vorne und rechts hinten. Wenn du Ball beim nächsten mit beiden Händen vorne fängst, ist eine Runde absolviert.*

***Ergänzung:** wie kann man die Übung noch komplexer machen? Was für kreative Ideen mit den Handlings fallen dir noch ein? Schicke uns deinen Vorschlag – die kreativsten 3 Einsendungen bekommen einen Bonuspunkt.*



3

## #allezuhause

**Auswertung Aufgabe 4**

**Ablauf in Worten:** du hältst deinen Ball wie bei den geraden Handlings zwischen deinen Beinen (beide Hände vorne). Werfe den Ball leicht an und greife in die diagonalen Handlings um (links hinten, rechts vorne). Jetzt wirfst du Ball an und fängst ihn mit beiden Händen hinten, anschließend mit links vorne und rechts hinten. Wenn du Ball beim nächsten mit beiden Händen vorne fängst, ist eine Runde absolviert.

Name	Menge	kreativ
Konstantin	41	
Luca	40	1
Danilo	38	
Adrian	34	
Gregor	32	

Von Mario Wittenberg

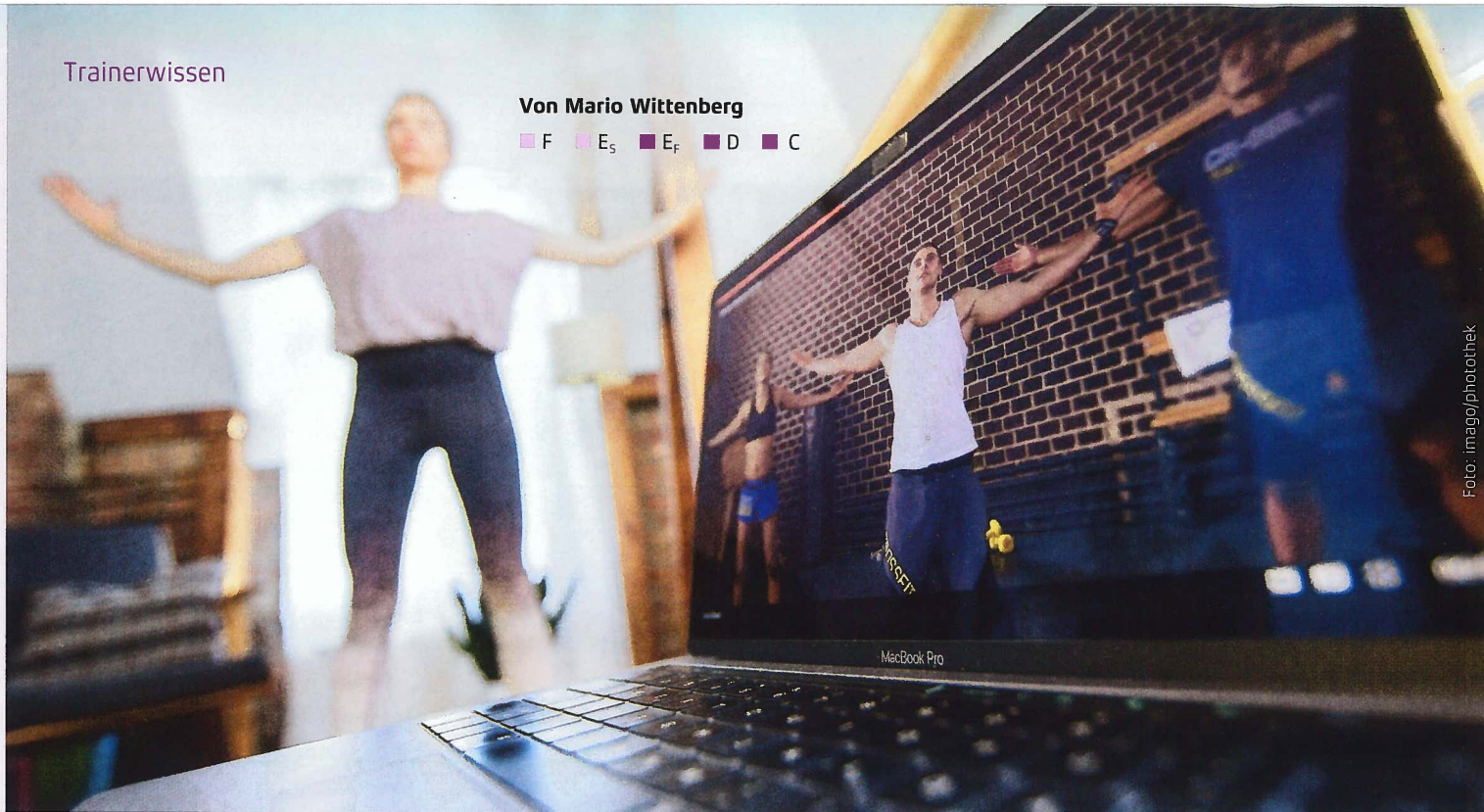
■ F ■ E<sub>S</sub> ■ E<sub>F</sub> ■ D ■ C

Foto: image/photothek

Wie interaktives Live-Video-Training das Einzeltraining für Team-Player bereichern kann

# Gemeinsam getrennt trainieren

Zahlreiche Fitnessstudios improvisieren in der aktuellen Lage und bieten für ihre Kunden die unterschiedlichsten Livestreams an. Ob Yoga, Zumba oder Bodypump – alles kann von zu Hause aus gestreamt werden, sodass man weiterhin Teil seiner Fitnessstudio-Community sein kann. Davon inspiriert führt Mario Wittenberg nun mehrmals die Woche ein Live-Video-Training mit seinen Spielern der HSG Stuhr durch. Neben der sportlichen Aktivierung der Kinder geht es ihm vor allem um die Aufrechterhaltung der positiven Facetten des Mannschaftssports.

## Der Versuch von Normalität im Ausnahmezustand

„Immer ausreichend Abstand halten“, so lautet die Devise in dieser ungewöhnlichen Zeit. An ein normales Handballtraining ist damit nicht zu denken. Insbesondere Kindern, die gemeinsam spielen, toben und rangeln wollen, fällt dieses Gebot der Stunde besonders schwer. Wie für die Erwachsenen auch beschränken sich die meisten sozialen Kontakte von Kindern auf die Personen im eigenen Haushalt, also vor allem auf Eltern und Geschwister. Der Schulunterricht findet – je nach Schule und Klassenstufe – mal mehr und mal weniger zu Hause statt. Die erfolgreiche Gestaltung des „Distance Learning“ ist eine große Herausforderung sowohl für die Lehrer als auch für die Kinder. Vor einer ähnlichen Herausforderung steht der Handballsport. Sport im Allgemeinen und besonders Handballtraining, das ist für die Kinder nicht nur „körperliche Ertüchtigung“. Es ist viel mehr! Neben dem Auspowern und Spielen geht es vor allem um die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit – Freunde treffen, Spaß haben, Zusammenhalt und Zugehörigkeit erleben.

All diese Facetten eines Handballtrainings lassen sich nur schwer reproduzieren, wenn man nicht gemeinsam als Team in die Halle gehen kann. Handballer sind und bleiben Mannschaftssportler! Wer macht schon auf Dauer gerne alleine Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationsübungen, ohne seine Mitspieler schwitzen zu sehen? Mit Live-Video-Training kann eine vorübergehende Variante des Handballtrainings angeboten werden, um Kindern die positiven Facetten von Mannschaftssport ein Stück weit zu erhalten.

## Hardware – von Smartphone und Tablet bis Laptop muss alles gehen

Wie die Turnschuhe und das Trikot in die Sporthalle, gehören zum interaktiven Live-Video-Training ein Internetzugang und

die passende Hardware. Die JIM-Studie (2019) hat gezeigt, dass das Smartphone für Kinder und Jugendliche in Deutschland zu 99 % verfügbar ist. Ähnlich hoch ist die Verfügbarkeit von Computern bzw. Laptops (98 %). Seltener verfügbar sind dagegen Tablet-PCs mit 63 %. Hierbei ist zu bedenken, dass insbesondere Computer bzw. Laptops in der aktuellen Corona-Lage von den Eltern oder Geschwistern für die Arbeit bzw. für Schulaufgaben benötigt werden, während 95 % der Jugendlichen ein eigenes Smartphone besitzen.

Bei der Planung von Live-Video-Training sollte also berücksichtigt werden, dass manchen Spielerinnen und Spielern nur ein Smartphone zur Verfügung steht, mit einem im Vergleich zum Computer oder Tablet relativ kleinen Bildschirm. Deshalb sollte der Trainer darauf achten, dass das Anleiten und Vormachen der Übungen möglichst dicht an der Kamera erfolgt und er somit ausreichend sichtbar auf den Bildschirmen der Spieler erscheint.

Als Trainer ist es empfehlenswert, einen Laptop bzw. einen Computer zu verwenden. Neben dem Vorteil, dass dieser über eine feste Auflagefläche verfügt und – anders als ein Handy – bei starken Bewegungen nicht umfallen kann, ist die Bildschirmgröße in der Regel ausreichend, um auf dem Übersichtsbild alle Spieler gleichzeitig im Blick zu haben. Dadurch wird dem Trainer ermöglicht, auf die Übungsausführungen der Spieler zu achten und ggf. Feedback zu geben.

### Plattform – je einfacher desto besser

Es gibt diverse Anbieter für Live-Video-Dienste – solche mit bzw. ohne Anmeldepflicht sowie kostenlose und kostenpflichtige Anbieter. Damit möglichst das gesamte Team ohne großen Aufwand am Live-Video-Training teilnehmen kann, bietet es sich an, einen kostenlosen Anbieter zu wählen, der gleichzeitig über eine App verfügt oder browserbasiert angeboten wird. Dies ermöglicht es dem Trainer, sich nur durch das Versenden bzw. Teilen eines Links bzw. des „Konferenznamens“ und des dazugehörigen Passwortes mit den Spielern in der virtuellen Sporthalle zu treffen.

Ein Beispiel für eine Plattform, die kostenlos und browserbasiert arbeitet, ist Jitsi.org. Das Thema Datenschutz ist dabei grundsätzlich zu beachten; im Rahmen dieses Beitrags wird

darauf nicht weiter eingegangen. Nicht zuletzt aufgrund der aktuellen Corona-Lage und der Zunahme von Tätigkeiten im Home-Office finden sich ausreichend Informationen dazu im Internet oder auf den Homepages der zuständigen Bundesbehörden. Zu erwähnen ist allerdings, dass viele Videokonferenzdienste durchaus umstritten sind. Deshalb sollte man die Verwendung in jedem Fall mit den Erziehungsberechtigten abstimmen und den Spielern die Teilnahme am Video-Training freistellen.

### Gestaltungsmöglichkeiten

Für das interaktive Training im Live-Video gibt es zwei Gestaltungsvarianten. Zum einen kann *eine* Person (Trainer, Spieler) den anderen Teilnehmern die Übungen erklären und vormachen. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die teilnehmenden Sportler ihren Bildschirm so einstellen, dass sie die anleitende Person auf dem ganzen Bildschirm sehen. Derjenige, der die anderen instruiert, sollte auf seinem Bildschirm alle teilnehmenden Sportler im Blick haben.

Zum anderen können 2er-Gruppen gebildet werden, die verschiedene Übungen mit- und gegeneinander durchführen (s. Seite 25, Übungen 5 und 6). Hierbei bietet es sich an, dass die jeweiligen 2er-Gruppen nur ihren Partner auf dem Bildschirm sehen.

### Anleitung und Betreuung

Bei einem interaktiven Live-Video-Training ist zu empfehlen, dass bis auf den Trainer alle Teilnehmer ihre Mikrofone stummschalten, sodass die Geräuschkulisse reduziert wird und alle Spieler den Anweisungen folgen können.

Bei der Anleitung der Trainingsinhalte ist eine klare Trennung zwischen Erklärung und Durchführung der Übung von besonderer Bedeutung. Jede Übungserklärung muss angekündigt werden, damit die Spieler Zeit haben, an den Bildschirm ihres Smartphones zu kommen. Sobald alle Spieler zusehen und zuhören können, kann mit der Übungserklärung begonnen werden. Dabei ist darauf zu achten, dass die Übungserklärungen ggf. mehrmals erfolgen müssen, da Verbindungsaussetzer und Übermittlungsprobleme bei der Vielzahl an Teilnehmern nicht immer sofort zu erkennen sind. Um sich zu vergewissern, dass

## Info 1: Impressionen vom Live-Video-Training



Auf unserer Internetseite [www.handballtraining.com/service](http://www.handballtraining.com/service) könnt ihr euch einen Eindruck von Mario Wittenbergs Live-Video-Training machen.

alle Spieler die Übung verstanden haben, kann der Trainer ein Handzeichen (z. B. Daumen hoch) etablieren, das in die Kamera gegeben werden soll, sobald die Spieler die Übung verstanden und ihre Ausgangsstellung eingenommen haben. Anschließend gibt der Trainer das Startsignal und die Spieler beginnen mit der Übung.

Während die Übungen ausgeführt werden, schaut sich der Trainer auf dem Übersichtsbild der Videokonferenz die Ausführungen an. Lob und Verbesserungen lassen sich wie in der

Sporthalle „zurufen“. Bei Bedarf sollte die Übungsausführung einzelner oder aller Spieler unterbrochen werden, sodass sie zum Bildschirm ihres Smartphones zurückkehren können, um Korrekturhinweise zu erhalten.

### Übungen und Material

Live-Video-Training ist kein normales Handball-Training. Trotzdem lassen sich zahlreiche Handballbasics wie die Grundtechniken Werfen, Fangen, Pellen trainieren oder die Athletik der

## EINZELÜBUNGEN

### Übung 1: Aufwärmen

#### Organisation und Ablauf

- > Auch bei einem Live-Video-Training sollte die Vorbereitung auf die anstehende Belastung in Form eines Aufwärmens nicht fehlen.
- > Der Trainer wartet, bis alle Spieler an ihrem Bildschirm sind und erklärt die folgende Übung bzw. den folgenden Übungskomplex.
- > Inhalte des Aufwärmprogramms können sein:
  - Übungen aus dem Lauf-ABC (z. B. Skippings auf der Stelle oder laufend)
  - Movement Preps (z. B. Ausfallschritte oder eine Standwaage)

### Übung 2: Athletik

#### Organisation und Ablauf

- > Der Trainer wartet, bis alle Spieler an ihrem Bildschirm sind und erklärt den folgenden Kraftzirkel bestehend aus z. B.
  - Unterarmstütz/Seitstütz, ggf. zusätzlich ein Bein anheben bzw. abspreizen.
  - Squats mit oder ohne Gewichte. Als Gewichte können Wasserflaschen bzw. -kisten eingesetzt werden.
  - Liegestützvariationen (z. B. enge oder breite; mit erhöhten Füßen auf einer Treppenstufe oder dem Sofa).
- > Die Übungsauswahl sowie die Belastungsintensität (Belastungsdauer und -umfang) den Fähigkeiten der teilnehmenden Sportler anpassen. Ggf. den Kraftzirkel so ausarbeiten, dass eine Basisübung und eine Variation für fortgeschrittene Spieler angeboten werden können.



Fotos: privat

### Übung 3: Fitnessbingo

#### Organisation und Ablauf

Gemeinsam getrennt trainieren | handballtraining 3 | 2020

FITNESSBINGO-KARTE						
ÜBUNGEN						
1	Hampelmänn	1	3	5	1	4
2	Liegestütze	2	4	1	2	2
3	Burpee	5	2	3	1	4
4	Sit-ups	5	3	4	3	5
5	Hock-Streck	3	2	1	4	5

- > Jeder Spieler druckt sich die vom Trainer vorher versendete Fitnessbingo-Karte aus oder schreibt sie ab, falls kein Drucker zur Verfügung steht.
- > Der Trainer wartet, bis alle Spieler mit ihrer Bingokarte und einem Stift an ihrem Bildschirm sind und erklärt anschließend die Übung.
- > Jeder Zahl wird eine Übung zugeordnet:
  - 1: Fünf Hampelmänner
  - 2: Fünf Liegestütz
  - 3: Fünf Burpees
  - 4: Fünf Sit-ups
  - 5: Fünf Hock-Strecksprünge
 Die verschiedenen Übungen werden in die dafür vorgesehene Spalte auf der Bingokarte eingetragen.
- > Der Trainer zieht nun aus einem vorbereiteten Lostopf eine Zahl und hält diese in die Kamera. Die Spieler absolvieren die entsprechende Übung und streichen anschließend die Zahl einmal auf ihrer Bingokarte ab.
- > Der Spieler, der zuerst eine horizontale oder vertikale Reihe komplett durchgestrichen hat, ruft Bingo und zeigt seine Bingokarte in die Kamera.

Auf unserer Internetseite

[www.handballtraining.com/service](http://www.handballtraining.com/service) stehen verschiedene Bingokarten zum Download bereit.





Spieler verbessern. Einzige Bedingung ist, dass das benötigte Material jedem Spieler zu Hause zur Verfügung steht. Bei Bedarf finden sich aber in jedem Haushalt Alternativen – z. B. Flummis, Tennisbälle, Sockenbälle oder weiche Plastikbälle –, die den Handball in verschiedenen Übungen ersetzen können (s. Übung 4).

Die im nachfolgenden Praxisteil präsentierten Übungen stellen keine Neuheiten dar, eignen sich aber besonders gut für den Einsatz im Live-Video-Training.

## Langfristige Verwendungsmöglichkeit

Trotz der nun veröffentlichten Konzepte der einzelnen Sportverbände zur schrittweisen Rückkehr in den Mannschaftssport bleibt die Frage, wie man mit Spielern umgeht, die nicht zum Training kommen können, weil sie selbst oder ihre Familienangehörigen zur Risikogruppe gehören. Das Live-Video-Training könnte eine Möglichkeit sein, diese Spieler, auch wenn sie zu Hause bleiben müssen, zumindest teilweise, bei bestimmten Trainingsinhalten, in die Sporthalle zu „holen“.

### Übung 4: Koordination mit Ball

#### Organisation und Ablauf

- > Die Spieler haben jeweils einen Handball. Als Alternativen eignen sich je nach Übungsvariation Flummis oder Plastikbälle.
- > Der Trainer wartet, bis alle Spieler mit ihrem Ball an ihrem Bildschirm sind und erklärt anschließend die Übung.
- > Die Spieler stellen sich in einem Abstand von einem bis zwei Metern vor ihr Smartphone, sodass sie den Trainer auf dem Bildschirm noch gut erkennen können.
- > Die Spieler beginnen zu prellen.
- > Der Trainer gibt deutliche Handzeichen, mit denen er die Art des Prellens vorgibt:
  - Handzeichen nach links = prellen mit der linken Hand



- Handzeichen nach rechts = prellen mit der rechten Hand
- Handzeichen nach oben = hoch prellen
- Handzeichen nach unten = flach prellen

#### Variationen

- > Während des Prellens auf der Stelle laufen (Kniehebelauf oder Anfersen).
- > Die Spieler legen vor sich im Halbkreis drei Zettel mit den Farben rot, blau, grün aus. Der Abstand beträgt 30 bis 50 cm. Anschließend stellen sie sich auf ein Bein und prellen. Der Trainer zeigt eine Farbe in die Kamera, woraufhin die Spieler versuchen, den entsprechenden Zettel mit dem Fuß des Nicht-Standbeins anzutippen, ohne das Prellen zu unterbrechen oder das Gleichgewicht zu verlieren.

## PARTNERÜBUNGEN

### Übung 5: Schere-Stein-Papier

#### Organisation und Ablauf

- > 2er-Gruppen bilden.
- > Die jeweiligen Partner stellen sich die Videokonferenz so ein, dass nur sie sich gegenseitig auf dem Bildschirm sehen.
- > Beide Spieler gehen in die Liegestützposition. Das Smartphone befindet sich circa 50 cm vor dem Kopf.
- > Jede 2er-Gruppe spielt nun zehnmal Schere-Stein-Papier gegeneinander. Der Verlierer macht anschließend zehn Liegestütz. Sollte es unentschieden stehen, machen beide zehn Liegestütz.
- > Anschließend wechseln die Spieler wieder die Ansicht auf ihrem Smartphone, sodass jeder Spieler den Trainer wieder sehen kann.

### Übung 6: Zahlenreihe

#### Organisation und Ablauf

- > 2er-Gruppen bilden.
- > Die jeweiligen Partner stellen sich die Videokonferenz so ein, dass nur sie sich gegenseitig auf dem Bildschirm sehen.
- > Die Spieler stehen sich virtuell gegenüber und zeigen sich abwechselnd mit den Fingern Zahlen. Begonnen wird mit eins, dann zwei, anschließend die drei usw.
- > Immer, wenn die Zahl durch vier teilbar ist oder eine vier beinhaltet, darf nicht die Zahl mit den Fingern angezeigt werden, sondern muss z. B. ein Liegestütz gemacht werden.
- > Sollte die Zahl doch gezeigt werden, machen beide Partner einen Liegestütz und starten wieder neu mit der eins.
- > Nach drei Minuten beendet der Trainer die Übung, die Spieler wechseln die Bildschirmansicht und der Trainer fragt die Gruppen, wie weit sie gekommen sind.

# Ein Brief für Dich!

Wenn der persönliche Kontakt nicht möglich ist, helfen liebevolle Worte

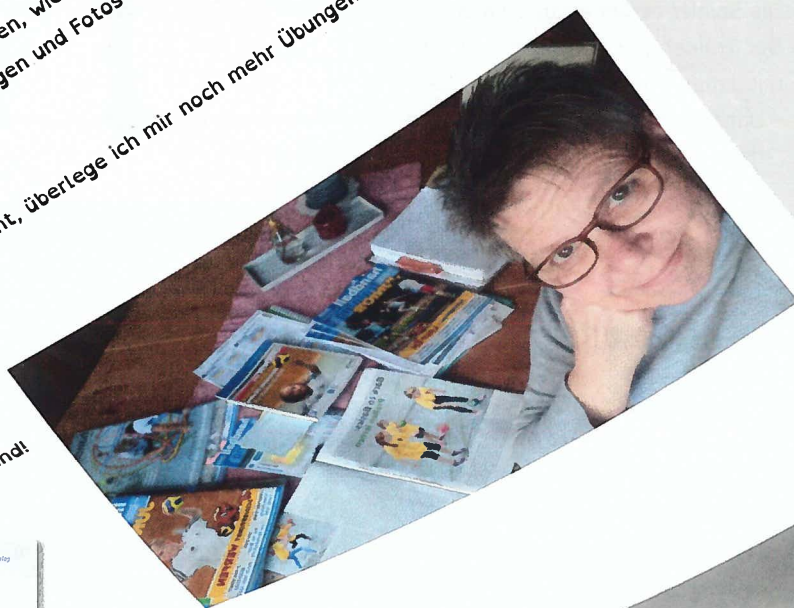
Von Carola Ketelhut

■ F ■ E<sub>5</sub>

Unsere Leserin Carola Ketelhut hat uns einen rührenden Brief zur Verfügung gestellt, den sie ihren F-Jugendlichen geschickt hat. Aus einem großen Fundus an Handballliteratur hat sie für ihre Minis Übungen zum Prellen für zu Hause zusammengestellt.

Meine lieben F-Jugend-Handballer!  
 Es ist eine komische Zeit für euch und eure Eltern. Wir alle haben so etwas noch nie erlebt. Das Leben geht aber weiter, allerdings im Moment total anders. Ihr müsst zu Hause bleiben und ich möchte eure Zeit wieder etwas mit Handball füllen.  
 Macht die Übungen im Garten oder vor eurem Haus. Achtet aber auf den Abstand zu anderen!  
 Nehmt Rücksicht, gerade bei den Prellübungen. Wenn jemanden das Prellen stört, versucht Zeiten für die Übungen zu vereinbaren.  
 Ihr könnt die Übungen so oft machen, wie ihr mögt – keiner muss etwas tun.  
 Ich freue mich über Rückmeldungen und Fotos von euch in unserer F-Jugend-Gruppe!  
 Ich vermisse euch!  
 Wenn es euch Spaß macht, überlege ich mir noch mehr Übungen für euch!

Viele Grüße und bleibt gesund!



Training für die handballfreie Zeit - Prellen

Bau dir eine Strecke zum Prellen auf. Den Abstand kannst du bestimmen. Als Hütchen kannst du Eimer oder Wasserflaschen verwenden. Hast du noch eine andere Idee?

Übung	Tipps	Deine Notizen
11 12 13	Prelle um alle Hütchen herum. Wie Übung 11, jetzt im Hopserlauf. Versuche es nun im Seitwärtslaufen.	Das Tempo und wie oft, bestimmst du selbst.

Die Übungen stehen auf unserer Homepage zum Download bereit: [handballtraining.com/service](http://handballtraining.com/service)





# Wer gewinnt hier?

Wettkampfformen, bei denen das Ergebnis bis zum Ende offenbleibt

Von Renate Schubert

■ E<sub>f</sub> ■ D

Aufgrund der aktuellen Situation wurden die Fotos im Garten gemacht. Dabei kamen auch die Freizeitgeräte der Kinder zum Einsatz.



Mit diesem Beitrag stellt Renate Schubert eine Übungsauswahl vor, die hilft, die koordinativen, konditionellen und auch die handballspezifischen Fähigkeiten der Spieler zu verbessern. Aus den Übungen lassen sich Wettkampfformen entwickeln, bei denen das Endergebnis bis zum Ende offenbleibt.

**Von der Übungs- zur Wettkampfform**

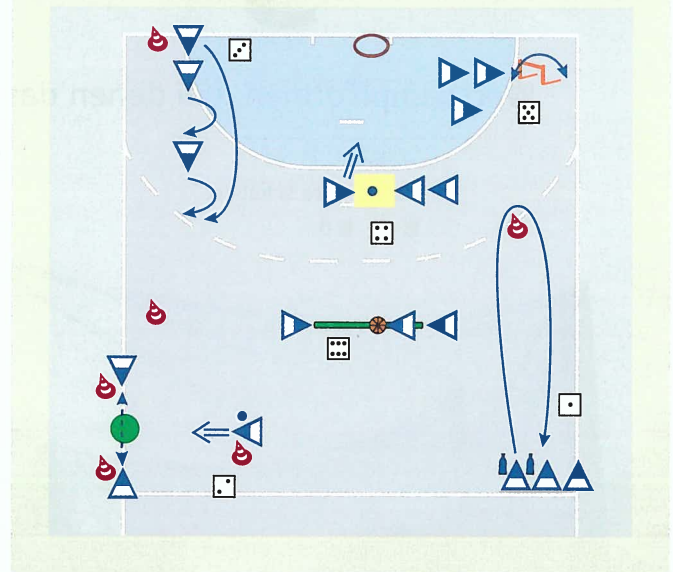
Die nachfolgenden Übungs- und Wettkampfformen – hier beispielhaft für 3er-Gruppen dargestellt – sind sowohl im Freien als auch in der Sporthalle durchführbar. Im Praxisteil erfolgen zunächst die Übungsbeschreibungen der Grundformen und zwei beispielhafte Variationsmöglichkeiten (Seite 29 bis 31). Dann wird aufgezeigt, wie sich die Übungen schnell zu Wettkampfformen umorganisieren lassen (Seite 32/33), bei denen – aufgrund von Würfelwerten – die Ergebnisse lange offenbleiben.

Die Abläufe lassen sich miteinander kombinieren und die Organisations- und Bewertungsformen können vielfältig variiert werden – insbesondere zur Abstimmung auf die eigene Mannschaft. Auch andere Geräte/Materialien können zum Einsatz kommen.

Damit alle Kinder die Bewegungsabläufe und die entsprechenden Organisationsformen in der 3er-Gruppe verstehen, sollten sie zunächst die Grundformen absolvieren. Damit es dabei an den Stationen nicht zu langen Wartezeiten kommt, werden die 3er-Gruppen auf die Stationen verteilt und laufen diese dann in Nummernfolge ab (Info 1). Die Stationsnummern entsprechen den Würfelwerten „1“ bis „6“ – diese sind für die Durchführung der Wettkämpfe relevant. In nachfolgenden Trainingseinheiten lernen die Spieler dann – bei gleichem organisatorischen Ablauf – auch die Übungsvariationen kennen.

Da Kinder gerne wetteifern, kann danach schnell in den Wettkampfmodus gewechselt werden. Bei der Zusammenstellung

**Info 1: Beispielhafte Anordnung der einzelnen Übungen**



der Wettkämpfe hat der Trainer viele Möglichkeiten. Er kann nur die Grundformen oder auch nur die Variationen einbinden – ebenso ist eine Mischung aus Grund- und Variationsformen denkbar. Die Spieler können dann auf Durchlaufkarten, die bei den Wettkämpfen zum Einsatz kommen, ablesen, welche Übung sie wie oft und in welcher Variation durchführen müssen (Info 2) – und geschaffte Übungen abhaken.

**Info 2: Durchlaufkarten für die Wettkampfformen**

Der jeweilige Würfelwert entscheidet in den Wettkampfformen darüber, an welcher Station die Spieler arbeiten. Auf den Durchlaufkarten markiert der Trainer vor dem Training, welche Ausführungsvarianten an den Stationen absolviert werden sollen. Dies wird jeweils über die weiß gelassenen Felder angezeigt und bietet vielfältige Möglichkeiten, z. B.

- > zweimal die Grundform (s. Abb. 1) oder
- > Kombinationen aus Grundform und Variationen (Abb. 2).

So erkennen die Kinder schnell, wo sie den Haken setzen müssen bzw. welche Aufgaben schon erfüllt wurden oder noch geschafft werden müssen.

**1**

WÜRFEL-WERT	Durchgänge Grundform	V1	V2
1			
2			
3			
4			
5			
6			

**2**

WÜRFEL-WERT	Durchgänge Grundform	V1	V2
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Die „Rohlinge“ der Durchlaufkarten, in denen die Ausführungsvarianten markiert werden können, stehen ebenso wie beispielhaft ausgefüllte Karten auf unserer Homepage zum Download bereit: [handballtraining.com/service](http://handballtraining.com/service)

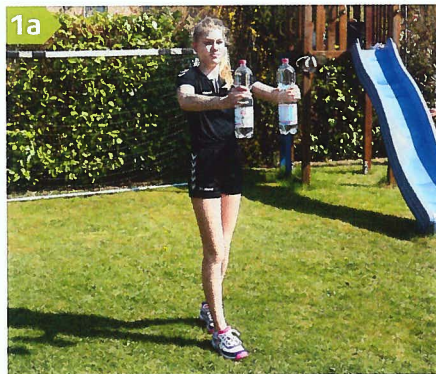
## ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN (die zugeordneten Würfelwerte sind für die Wettkampfformen auf Seite 32 von Bedeutung)

### Würfelwert $\square \cdot \square$ = Übung 1

#### Organisation und Ablauf

- > Eine ca. zehn Meter lange Strecke markieren. Zwei mit Wasser gefüllte Flaschen (1,5 l) am Start bereitlegen.
- > Die erste Spielerin der 3er-Gruppe hält in jeder Hand eine Flasche und absolviert die Strecke (hin und zurück). Dabei streckt sie die Flaschen im Wechsel nach vorn und zieht sie an den Körper (Bildreihe 1). Am Start übergibt sie die Flaschen der nächsten Spielerin.

**Bildreihe 1:** Beim Vorwärtsgen die Flaschen nach vorn strecken



#### Variationen

- > V1: Rückwärts gehen, dabei die Flaschen im Wechsel gleichzeitig zur Seite strecken und an den Körper ziehen (Bildreihe 2).
- > V2: Auf einem Bein hüpfen (Hinweg links, Rückweg rechts), die Flaschen im Wechsel nach vorn strecken, an den Körper ziehen, nach oben strecken, an den Körper ziehen, nach vorne strecken usw.

**Bildreihe 2:** Beim Rückwärtsgen die Flaschen zur Seite strecken



### Würfelwert $\square \cdot \square$ = Übung 2

#### Organisation und Ablauf

- > Zwei Spielerinnen (A1, A2) rollen einen Pezziball hin und her (z. B. zwischen den Torpfosten). Die dritte (A3) versucht, den rollenden Ball aus 5-6 Metern Entfernung mit einem Knautschball zu treffen (Bild 1). A3 hat maximal zwei Versuche, danach erfolgt ein Aufgabenwechsel.

#### Variationen

- > V1: A1 und A2 werfen den Pezziball hoch, A3 versucht, ihn spätestens nach einmaligem Auftippen aus 4-6 Metern Entfernung (je nach Leistungsvermögen) mit einem Knautschball zu treffen (Bild 2; 2 Versuche).
- > V2: A1 und A2 prellen abwechselnd den Pezziball unterschiedlich hoch. A3 versucht, ihn aus 4-5 Metern Entfernung mit der Nichtwurfhand zu treffen (2 Versuche).



## ÜBUNGSBESCHREIBUNGEN (FORTSETZUNG)

### Würfelwert $\square$ = Übung 3

#### Organisation und Ablauf

- > Eine ca. zwölf Meter lange Strecke markieren. Weitere Markierungshilfen bereitlegen (z. B. Baustellenband).
- > Die Spielerinnen absolvieren die Strecke mit Schlussprüngen. Dabei wird nach jedem Sprung gewechselt: Die jeweils nachfolgende Spielerin springt am Landepunkt (gemessen an den Fußspitzen) der vorherigen ab (Bildreihe 1).

#### Variationen

- > V1: Seitwärts springen (Bildreihe 2).
- > V2: Rückwärts springen.

#### Bildreihe 1: Schlusssprünge vorwärts



#### Bildreihe 2: Schlussprünge seitwärts



### Würfelwert $\square$ = Übung 4

#### Organisation und Ablauf

- > Ein/zwei Ziele im Tor markieren (hier: ein Reifen).
- > Zwei Spielerinnen (A1, A2) spielen mit einem Handtuch einen Knautschball kurz vor der Torraumlinie dreimal in die Luft (Bilder 1a und 1b). Danach lässt A1 die Tuhecken los, fängt den Knautschball beid-/einhändig (je nach Leistungsvermögen und Vorgabe) und versucht, das Ziel zu treffen (2 Versuche; Bilder 1c und 1d). A2 startet mit A3 den nächsten Ablauf, den sie mit Zielwurf abschließt usw.

#### Variationen

- > V1: Den Ball beidhändig fangen und mit der ungeübten Hand werfen.
- > V2: Aus dem Kniestand werfen (das Wurfarmgegenknie ist vorn).

#### Bildreihe: Wurf nach Zusatzaufgabe mit der Partnerin



## Würfelwert = Übung 5

### Organisation und Ablauf

> Die Spielerinnen springen immer abwechselnd jeweils hin und (nach einer halben Drehung) zurück über eine niedrige Hürde (Höhe ca. 30 cm; Bild 1; als Hürde kann auch ein Langhalm dienen, der an zwei Pylonen befestigt wird; Bild 2). Sie springen so lange, bis sie zusammen eine Höhe von z. B. 4,50 Metern (je nach Leistungsvermögen) „ersprungen“ haben (entspricht 15 Sprüngen).



### Variationen

- > V1: Seitwärts springen (Bild 2).
- > V2: Im Sprung eine halbe Drehung absolvieren (für Geübte; Bildreihe).

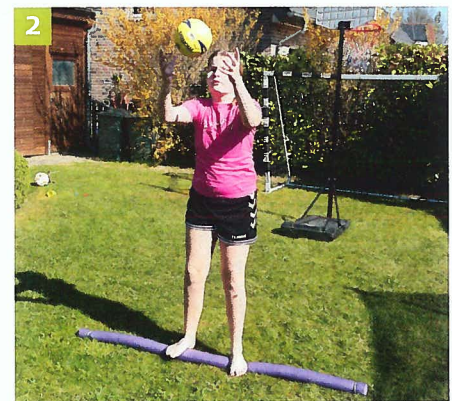
### Bildreihe: Sprung mit halber Drehung



## Würfelwert = Übung 6

### Organisation und Ablauf

> Mit einem Medizinball balancieren die Spielerinnen nacheinander vorwärts über eine Noodle. Den Medizinball strecken sie dabei fortlaufend nach oben und ziehen ihn an den Körper heran (Bild 1). Die nächste Spielerin startet, wenn die vorherige die Noodle verlassen hat.



### Variationen

- > V1: Seitwärts hin und zurück über die Noodle gehen, dabei fortlaufend einen Knautschball anwerfen (Bild 2). Danach den Ball an die nächste Spielerin übergeben.
- > V2: Die Spielerinnen stehen zwischen zwei Noodles, werfen einen Handball an (Bild 1a), landen nach Grätschsprung auf den Noodles (Bild 1b), fangen den Ball und springen mit dem nächsten Wurf wieder zwischen die Noodles usw.

### Bildreihe: Auf- und Abgrätschen



## WETTKAMPFFORMEN

### Wettkampf 1

#### Organisation und Ablauf

- > Der Trainer verteilt die Durchlaufkarten (s. Beispiele in Abb. 1 und 2).
- > Jede Gruppe erhält einen Würfel. Auf das Startsignal würfeln die Gruppen, laufen zur entsprechenden Übung und erfüllen als Gruppe die Aufgabe gemäß Durchlaufkarte. Beispiele:
  - Hat der Trainer Durchlaufkarte 1a (Abb. 1) verteilt, müssen die Spielerinnen bei einer „1“ die Grundform absolvieren und – wenn sie das nächste Mal eine „1“ würfeln – erneut die Grundform.
  - Hat der Trainer Durchlaufkarte 1b (Abb. 2) verteilt, müssen die Spielerinnen bei einer „1“ zunächst die Grundform absolvieren und – wenn sie das nächste Mal eine „1“ würfeln – Variation 1 (V1), bei einer „2“ erst V1 und dann V2, bei einer „3“ erst die Grundform und dann V2 usw.
- > Haben die Spielerinnen die Aufgabe erfüllt, laufen sie zurück zum Start, ha-

ken die entsprechende Zelle ihrer Durchlaufkarte ab und würfeln erneut usw.

- > Sind beide Zellen eines Würfelwerts bereits abgehakt, darf weiter gewürfelt werden, bis ein Wert erscheint, der noch nicht abgehakt wurde.
- > Wenn zwei/mehrere Gruppen den gleichen Wert erwürfeln, darf die aktuell tätige Gruppe die Übung erst zu Ende bringen. Die andere(n) Gruppe(n) muss/müssen in einer Wartezone (Reifen, Matte) auf ihren Einsatz warten.
- > Welche Gruppe hat zuerst alle Übungen mit der vorgegebenen Wiederholungszahl erfüllt?

#### Variation

- > Hat eine Gruppe ihre Aufgabe noch nicht zu Ende gebracht und eine zweite kommt hinzu, muss die übende Gruppe ihre Aufgabe abrechnen, zum Start zurückkehren und erneut würfeln. Sie darf die Aufgabe nicht abhaken.

WÜRFELWERT	Durchgänge Grundform		V1	V2
1				
2				
3				
4				
5				
6				1

WÜRFELWERT	Durchgänge Grundform		V1	V2
1				
2				
3				
4				
5				
6				2

### Wettkampf 2

#### Organisation und Ablauf

- > Jedes Gruppenmitglied muss vier unterschiedliche Aufgaben erfüllen und diese auf einer Durchlaufkarte vor Beginn des Wettkampfs festlegen (beispielhaft dargestellt in Abb. 1). Diese Entscheidung treffen die Gruppen in Eigenregie. Insgesamt muss jede der Aufgaben pro Gruppe zweimal absolviert werden.
- > Die Gruppen würfeln einmal und eine der Spielerinnen, die die entsprechende Aufgabe ausgewählt hat, absolviert sie. Ist eine Station besetzt, muss wie in Wettkampf 1 eine Wartezeit in Kauf genommen werden.
- > Sind beide Zellen eines Würfelwerts bereits abgehakt, darf weiter gewürfelt werden, bis ein Wert erscheint, der noch nicht abgehakt wurde.
- > Welche Gruppe hat zuerst alle Aufgaben erfüllt (Abb. 2)?
- > Da bei dieser Wettkampfform nur eine

Spielerin die Übungen absolvieren muss, gilt folgende Ausführung der Grundform:

- Übung 1: Die Spielerin absolviert die Strecke einmal hin und zurück.
- Übung 2: Die Spielerin muss bei (höchstens) zwei Versuchen einmal den Ball treffen – andernfalls darf sie die Übung (noch) nicht abhaken und muss auf den nächsten Versuch warten.
- Übung 3: Die Spielerin springt im Wechsel zweimal vorwärts, zweimal rückwärts, zweimal seitwärts, zweimal vorwärts usw.
- Übung 4: Die Spielerin muss bei (höchstens) zwei Versuchen einmal den Reifen treffen – andernfalls darf sie die Übung (noch) nicht abhaken und muss auf den nächsten Versuch warten.
- Übung 5: Die Spielerin muss fünfmal hin und zurück über die Hürden springen.

GRUPPE	Würfelwerte					
	1	2	3	4	5	6
A						
A1						
A2						
A3						

GRUPPE	Würfelwerte					
	1	2	3	4	5	6
A						
A1	✓		✓	✓		✓
A2	✓	✓		✓	✓	
A3		✓	✓		✓	✓

- Übung 6: Die Spielerin muss einmal hin (vorwärts) und zurück (rückwärts) über die Noodle balancieren und dabei den Medizinball fortlaufend nach oben strecken und wieder an den Körper heranziehen.



### Wettkampf 3

#### Organisation und Ablauf

- > Für diese Wettkampfform müssen den Übungen zunächst messbare Werte zugewiesen werden. Diese könnten (bei drei teilnehmenden Gruppen) wie folgt aussehen:
  - Übung 1: Zeit; kürzeste Zeit = 6 Punkte, mittlere Zeit = 4 Punkte, längste Zeit = 2 Punkte
  - Übung 2: Anzahl der Treffer; höchste Trefferzahl = 6 Punkte, mittlere Trefferzahl = 4 Punkte, niedrigste Trefferzahl = 2 Punkte
  - Übung 3: Anzahl der Sprünge; geringste Sprungzahl = 6 Punkte, mittlere Sprungzahl = 4 Punkte, höchste Sprungzahl = 2 Punkte
  - Übung 4: Anzahl der Treffer; höchste Trefferzahl = 6 Punkte, mittlere Trefferzahl = 4 Punkte, niedrigste Trefferzahl = 2 Punkte
  - Übung 5: Zeit; kürzeste Zeit = 6 Punkte, mittlere Zeit = 4 Punkte, längste Zeit = 2 Punkte
  - Übung 6: Anzahl der Abstiege; die wenigsten Abstiege = 6 Punkte, mittlere Abstiegszahl = 4 Punkte, höchste Abstiegszahl = 2 Punkte
- > Welche Gruppe erzielt die meisten Punkte?
- > Je nach Trainer-/Helferanzahl können die Gruppen gleichzeitig an unterschiedlichen Stationen agieren oder die Übungen Station für Station jeweils nacheinander absolvieren.

#### Variationen

- > Die Teams absolvieren zusätzlich eine Kür, die der Trainer mit ein bis drei Punkten bewertet. Diese Kür beinhaltet Übungen, die sich die Spielerinnen selbst ausdenken. Hier z. B.:
  - Mit einem Ball in der Hand auf einem Trampolin springen und im Sprung versuchen, in den Basketballkorb zu treffen (Bilder 1 und 2).
  - Aus dem Kniehang an einer Turnstange per Beidhandwurf einen Reifen treffen (Bild 3).



### handballtraining KARTOTHEK



SPIELE UND WETTKÄMPFE  
für Handballer

## SPIEL- UND WETTKAMPFFORMEN

- > Zielwurfwettkämpfe
- > Torwurfwettkämpfe
- > Zielwurfspiele
- > Parteiballspiele
- > spielnahe Wettkampfformen
- > Handballvariationen

handballtraining KARTOTHEK: Spiele und Wettkämpfe für Handballer.

50 A6-Trainingskarten, 11,80 €

0251/23005-11

www.philippka.de

für E- bis D-  
Jugendliche





Fotos: Nils Conrad und Thomas Krüger

# Ein guter Plan!

## Ein beispielhafter Jahreskalender für die Saison mit einer E-Jugend

Thomas Krüger stellt in diesem Beitrag beispielhaft den Saisonverlauf einer männlichen E-Jugend dar. Er ist überzeugt: Wer nicht nur das „Pflichtprogramm“ abspult, sondern darüber hinaus attraktive Angebote in petto hat, begeistert damit seine jungen Spieler und wird langfristig ein starkes Team formen – nicht nur in sportlicher Hinsicht.

Von Thomas Krüger

■ E<sub>S</sub> ■ E<sub>F</sub> ■ D

### Ausgangslage

Der ATSV Habenhausen hat sich zum Ziel gesetzt, „von unten zu wachsen“ – also mit einer guten Jugendarbeit den Grundstein für eine wachsende Handballabteilung zu legen. An interessierten Jugendlichen mangelt es nicht. Die Handballabteilung arbeitet mit den Fußballern zusammen – mit dem gemeinsamen Ziel: Eine Stunde Sport pro Tag und möglichst viele Ballkontakte! Die Trainingseinheiten sind so aufeinander abgestimmt, dass E-Jugendliche die Chance haben, jeden Tag zu trainieren und sich in beiden Sportarten auszuprobieren. Das führt dazu, dass derzeit im E-Jugend-Jahrgang bis zu 45 Spieler am Handballtraining teilnehmen. Im Trainingsbetrieb werden sie von drei Trainern betreut, sodass jeder Trainer mit höchstens 15 Sportlern arbeitet.

Dabei gibt es zunächst keine klare Mannschaftszuordnung. Die Gruppeneinteilung kann von Training zu Training variieren, um immer bestmöglich differenzieren zu können. Wer beim Thema Werfen noch Aufholbedarf hat und in der schwächeren Trainingsgruppe landet, kann schon in der nächsten Einheit, wenn z. B. Koordination auf dem Programm steht, zu den Bes-

seren gehören. Diese Herangehensweise stößt erfahrungsgemäß auf eine gute Akzeptanz und sorgt für eine hohe Identifikation mit allen Mitspielern – unabhängig von der Mannschaftszugehörigkeit. Jeder kann von anderen Mitspielern etwas lernen und sich bei anderen, vielleicht älteren Sportlern etwas abschauen.

Und auch die Trainer profitieren von diesem Modell: Jungtrainer lernen von ihren erfahreneren Mitstreitern, aber auch „alte Hasen“ werden sich immer mal wieder Ideen für neue Trainingsinhalte abschauen können.

### Training

Die beschriebene Vorgehensweise sorgt dafür, dass die Anzahl der Trainingseinheiten pro Sportler unterschiedlich ausfallen kann. Der eine nimmt vielleicht fünf Einheiten (Handball und Fußball) wahr, andere, die „nur“ Handball spielen und zudem durch Nachmittagsunterricht eingeschränkt sind, kommen womöglich nur einmal die Woche zum Training. Die Anzahl an Trainingseinheiten ist im nachfolgend beispielhaft dargestellten Saisonkalender (Seite 36/37) daher nicht aufgeführt. Wich-

tig ist jedoch zu wissen, dass der Jahres- bzw. Trainingsgestaltung übergreifende Prinzipien zugrunde liegen, z. B.

- > Spielen steht an oberster Stelle!
- > Taktiktraining erfolgt nur im Kleinen (individuell z. B. das Freilaufen; als erste Form der Gruppentaktik z. B. der Doppelpass). Ziel ist es, die Spieler spielfähig zu machen – jeder soll am Spiel teilhaben können.
- > In unregelmäßigen Abständen gibt es Tests (z. B. Seilspringen, Liegestütz), die auch dokumentiert werden. Junge Sportler machen oft große Entwicklungsschritte und erkennen so: „Durch Training kann ich mich steigern.“
- > Die Spieler sollen auch andere Sportarten kennenlernen (z. B. Fußball, Leichtathletik, Beachhandball). Handball bleibt der „gemeinsame Nenner“, aber auch durch die Herausforderungen anderer Sportarten entwickeln sich die Spieler weiter.
- > Hallensportler sollten auch mal draußen trainieren!
- > Ab und zu gibt es Trainingseinheiten mit anderen Vereinen/ Teams – so lernen die Spieler, dass der Konkurrenzgedanke nicht immer an erster Stelle steht.
- > Teamevents sind der „Kitt“, der die Mannschaft zusammenhält.

### Verlauf der Saison

Der nachfolgende Saisonkalender ist beispielhaft anhand der vergangenen E-Jugend-Saison des ATSV Habenhausen dargestellt und beinhaltet folgende Elemente:

- 1) **Übergangsphase:** Relativ früh (ab Januar) bereiten die Trainer den Übergang vor und besprechen, welche Spieler im nächsten Jahr in welcher Altersklasse (ggf. auch doppelt) zum Einsatz kommen.
- 2) **Kennenlernen:** Die Trainingseinheiten/Aktivitäten in dieser Phase nutzen die Trainer, um alle Spieler zu sehen bzw. „kennenzulernen“. Die Spieler sollen das Gefühl entwickeln: „Ich gehöre dazu. Wir sind *ein* großes Team – es ist egal, in welcher Mannschaft ich spiele, Hauptsache ich bin dabei.“
- 3) **Einteilung der Teams:** Diese erfolgt erst spät. Durch das gemeinsame, übergreifende Training und eine hohe Durchlässigkeit auch in der Saison sollten so alle Spieler einen geeigneten Platz finden, mit dem sie zufrieden sind. Beim ATSV Habenhausen gibt es besondere Bezeichnungen, die den Fokus von der Einteilung „1.-3. Mannschaft“ wegrücken: E1 = „Bulldoggen“, E2 = „Hammerhaie“, E3 = „Piranhas“.
- 4) **Turniere (mit/ohne Übernachtung):** Ziel ist es, in den Sommermonaten mindestens ein Turnier pro Monat zu spielen. Dabei wechseln die Teamzusammenstellungen – auch je nach Verfügbarkeit der Spieler (Urlaube, Schulfahrten, Kirchenfreizeit etc.). Insbesondere Turniere mit Übernachtung sind für Trainer und Spieler eine aufregende Erfahrung, die das Team zusammenschweißt.
- 5) **Teamevents:** Unternehmungen abseits des Spielfelds sorgen für den Zusammenhalt im Team. Die Stärken zu stärken, anderen zu helfen, sich besser kennenzulernen (und vielleicht abseits des Handballs noch weitere Talente zu ent-

decken) und Projekte anzugehen – all das sorgt für Vertrauen und schafft Werte im Team.

- 6) **Qualifikationsspiele** (s. auch *ht junior 2/2014*, S. 40): Dieser Aspekt ist jedem Landesverband anders (wie auch die Spielsysteme). Die Spieler müssen auf die jeweils anstehenden Anforderungen vorbereitet werden und dafür trainieren – besonders, um im Übergang von der F- zur E-Jugend durch die neuen Anforderungen (anderes Spielsystem, großes Feld) keinen zu großen Leistungsdruck zu verspüren.
- 7) **Punktspielrunde:** Die Anzahl der Spiele ist oft nicht besonders hoch, sodass ein wirklicher Vergleich nicht immer möglich ist (zumal die Voraussetzungen der Teams oft sehr unterschiedlich sind). Trotzdem machen die Punktspiele den besonderen Reiz für die Spieler aus – allein die Teilnahme macht sie oft stolz. Auch wenn einige Spieler eine gute Platzierung anstreben, ist diese in dieser Altersklasse relativ zu bewerten. Gelingt einer Mannschaft eine gute Saison, so darf durchaus gefeiert werden – ein Hype sollte daraus aber nicht gemacht werden.

### Training in den Ferien – Pflicht für die Trainer, Kür für die Spieler

Da die Punktspiele nur einen kleinen Teil der Saison ausmachen, sollten die Phasen dazwischen ebenso Beachtung finden. Um insbesondere in den Ferienzeiten die Motivation hochzuhalten, sollte es hier immer ein Trainingsangebot geben. Das schließt nicht aus, in den Sommerferien, wenn auch die Trainer im Urlaub sind, mal eine Pause einzulegen. Aber grundsätzlich ist die Ferienzeit als Trainingszeit aus vielerlei Hinsicht attraktiv und sollte nicht vergeudet werden.

- > Es können neue Spieler hinzugewonnen werden.
- > Das Training in Kleingruppen ermöglicht ein schnelles Vorkommen mit der nötigen Ruhe für die Spieler.
- > Das Training stellt eine sinnvolle Beschäftigung dar (anstatt den ganzen Tag vor der Playstation zu sitzen). Die Spieler können dem Ferienalltag entfliehen und positive Erfahrungen sammeln.


### Analyse

Nach einem Zeitraum von vier bis acht Wochen sollten die Trainer überprüfen, wo das Team bzw. die Spieler stehen.

- > Was müssen wir verbessern? Sowohl in Bezug auf Organisatorisches/Abläufe im Trainerteam (z. B. neue Anschaffungen) als auch in Bezug auf die Weiterentwicklung der Spieler.
- > Gibt es Anpassungen bei der Mannschaftseinteilung (Durchlässigkeit der Teams)? Sollten z. B. unterforderte Spieler erste Erfahrungen in der D-Jugend sammeln?
- > Gibt es Neuigkeiten, so sollten diese mit dem Team bzw. den Eltern offen kommuniziert werden. Damit man sich nicht alle acht Wochen neu erklären muss, sollte am Anfang der Saison ein Elternabend stehen, bei dem die Eltern mit allen grundsätzlichen Infos versorgt und ins Boot geholt werden (s. auch *ht junior 2/2018*, S. 33).

Jahr:		Mannschaft:					
Datum	März	April	Mai	Juni	Juli	August	
	Punktspiele Übergangsphase	Einstimmungsphase	Einstimmungsphase	Einstimmungsphase	Einstimmungsphase	Einstimmungsphase	
1.	letzte Spiele der alten Serie Übergang in die nächste Altersklasse					Sommerferien	
2.			Rasenturnier				
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.			Vereinsfahrt Borkum				
9.							
10.							
11.	Osterferien					Sommerferien 1.-3. Woche frei	
12.							
13.	1. Woche 2 x Training pro Woche						
14.							
15.							
16.							
17.	2. Woche Handballcamp (2 Tage)			Rasenturniere für alle drei Mannschaften			
18.			Rasenturnier E1				
19.			Hallenturnier E2/E3				
20.							
21.							
22.				Beachmasters Cuxhaven		Einteilung der Teams	
23.							
24.			Fußball-Mix-Event			eigenes Rasenturnier mit Übernachtung	
25.		Elternabend					
26.							
27.				Training + Spiel mit Gastverein			
28.							
29.							
30.	Abschied/ Übergangsfest			Beachturnier			
31.						Qualispiele	



September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	
Qualispiele	Punktspiele	Punktspiele	Punktspiele	Punktspiele Training bereits auch in D-Jgd.	Punktspiele Training bereits auch in D-Jgd.	Punktspiele Übergangsphase	
	Ende Quali						
				1. Training			
				Training mit Gastverein	Zeugnisferien Training in Kleingruppe		
				Hallenturnier (mit Spielern aus E2)		Spiel vs. D2-Jgd.	
	<b>Herbstferien</b>  1. Woche 1-2 x Training pro Woche						
						gem. Kuchenessen nach dem Spiel	Spitzenspiel + Kuchenessen
	2. Woche Handballcamp (2 Tage)						
	Training + Kegeln mit Gastverein						
	Eigenes Turnier						
	Einlaufkinder, Pizzaessen, Teamaufgabe			Anfeuern bei der mA-Jgd.			
			Weihnachtsfeier			letztes Punktspiel	
			letztes Training			letzte Trainings- woche E-Jugend	
	Tag des Handballs						Abschieds-/Über- gangsfeier für den älteren Jahrgang
							Derby, anschließend Cola + Obst



Fotos: Michael Wilms

TEIL ZWEI

# Springen und landen lernen

Von Rudi Lütgeharm

■ E<sub>F</sub> ■ D ■ C

Auf den Rhythmus kommt es an – allein und in der Gruppe

Rhythmus- und Sprungtraining sind in der Leichtathletik eng miteinander verknüpft. Wer weit fliegen möchte oder hoch hinaus will, benötigt im Anlauf einen guten Rhythmus. Auch wenn es im Handball selten um Hundertstelsekunden oder Millimeter mehr an Sprunghöhe geht, so zahlt sich auch hier ein gutes Rhythmusgefühl aus. Rudi Lütgeharm zeigt im zweiten Teil seines Beitrags, wie Rhythmusaufgaben für neue Herausforderungen sorgen.

## Den Rhythmus finden

In Teil 1 des Beitrags (*ht junior 2/2020*) wurden Übungen an Linien, Bänken, Kastenteilen und Reifen vorgestellt, die dem allgemeinen Sprungtraining dienen. Dabei konnten die Spieler in der Regel im „eigenen Tempo“ üben und sich auf die Bewegungsausführung konzentrieren. Das ändert sich bei einigen der folgenden Aufgabenstellungen. Nun gilt es, den Takt der Musik oder der anderen Mannschaftsmitglieder aufzunehmen und umzusetzen. Das Aufeinander-Abstimmen lenkt den Fokus von der eigentlichen Ausführung weg und erhöht somit den Schwierigkeitsgrad. Diese Herausforderung nehmen Kinder und Jugendliche gerne an: Denn in der Gruppe macht das Springen noch viel mehr Spaß als alleine.

## Übung 1: Einbein-Duell

### Organisation und Ablauf

- > Zwei Teams bilden, die sich hinter einer Startlinie aufstellen. Die Spieler heben jeweils den linken Fuß an und greifen den Fuß des Vordermanns.
- > Auf Kommando springen die Gruppen gemeinsam bis zu einer Ziellinie (Bild). Reißt die Kette, muss die Gruppe von vorn beginnen.
- > Welche Mannschaft ist zuerst im Ziel?

### Variation

- > Schafft die gesamte Trainingsgruppe eine Runde um das Volleyballfeld?



## Übung 2: Vorturner

### Organisation und Ablauf

- > Jeder Sportler bekommt ein Sprungseil, das gerade (Bilder 1 bis 3), als „Graben“ (Bild 4) oder als „Quadrat“ (Bilder 5 und 6) auf dem Boden ausgelegt wird.
- > Ein Spieler ist „Vorturner“. Er stellt sich vor die Gruppe und gibt die Sprungform und den Rhythmus vor. Alle Spieler versuchen, im gleichen Takt wie der Vorturner zu springen.
- > Mögliche Aufgaben sind:
  - Schlussprung von einer Seite zur anderen – vor und zurück oder hin und her (Bilder 1 und 4)
  - halbe Drehung nach jedem Sprung (Bild 2)
  - Beine in der Luft überkreuzen (Bild 3)
  - grätschen und schließen (Bild 5)
  - Schrittwechselsprünge (Bild 6)





### Übung 3: Seilspringen

#### Organisation und Ablauf

> Jeder bekommt ein Seil. Die Spieler bilden einen Kreis mit ausreichend Abstand zum Nebenmann. Sie absolvieren möglichst synchron (ggf. zum Takt einer Musik) eine der folgenden Sprungformen:

- beidbeinig (mit und ohne Zwischensprung; Bild 1)
- einbeinig (mit und ohne Zwischensprung)
- Rhythmusvorgabe (z. B. 3 x links – 3 x beidbeinig – 3 x rechts – 3 x beidbeinig usw.)
- zwei Durchschläge bei jedem zweiten Sprung
- Während des Springens langsam um 360 Grad drehen.
- überkreuz bei jedem dritten Sprung (Bild 2)

#### In der Vorwärtsbewegung

> Alle Sportler bewegen sich mit Sprungseil frei durch die Halle (Bild 3). Wie zuvor verschiedene Aufgaben vorgeben:

- Nur mit dem linken/rechten Bein als Schwungbein das Seil überqueren.
- „Laufen“ (bei jedem Schritt ein Durchschlag)
- Pferdchen-Sprünge
- im Hopserlauf-Rhythmus (links – links – rechts – rechts; Durchschlag beim Beinwechsel)

#### Mit dem Partner

- > Es wird paarweise geübt.
- > Jeder Sportler hält ein Seilende in der Hand. Gemeinsam das Seil schwingen und überspringen (Bild 4).

#### 3er-Staffel

- > Zwei Sportler schwingen ein Sprungseil, ein drittes Gruppenmitglied springt darüber (Bild 5). Nach zehn Sprüngen wechseln. Welches Team ist zuerst fertig?







## Übung 4: Kastensprünge

### Gräben überspringen

- > Sechs kleine Kästen im Abstand von einem Meter aufstellen.
- > Mit Schlussprüngen (Bild 1) oder im Sprunglauf (Bild 2) von Kasten zu Kasten hüpfen. Bei letztgenannter Variante ggf. die Entfernung der letzten Kästen (Kasten 4, 5 und 6) leicht vergrößern.

### Hürden-/Hindernissprint

- > Drei bis vier Kästen im Abstand von 7 Metern aufstellen.
- > Die Kästen überlaufen (Bild 3) oder von jedem Kasten abdrücken (Bild 4). Dabei verschiedene Rhythmen vorgeben – z. B. 4er-Rhythmus, d. h., Überquerung mit linkem und rechtem Bein als Schwung-/Abdruckbein im Wechsel.

### In die Löcher springen

- > Wenn möglich jeweils ein Kastenelement entfernen und die Kästen kopfüber im Abstand von 1,5 Metern aufstellen. Mit Zwischensprung in jeden Kasten hüpfen (Bild 5). Dabei ggf. im Wechsel um 90 Grad nach rechts bzw. links drehen (Bild 6).



### Übung 5: Mattensprünge

#### Organisation und Ablauf

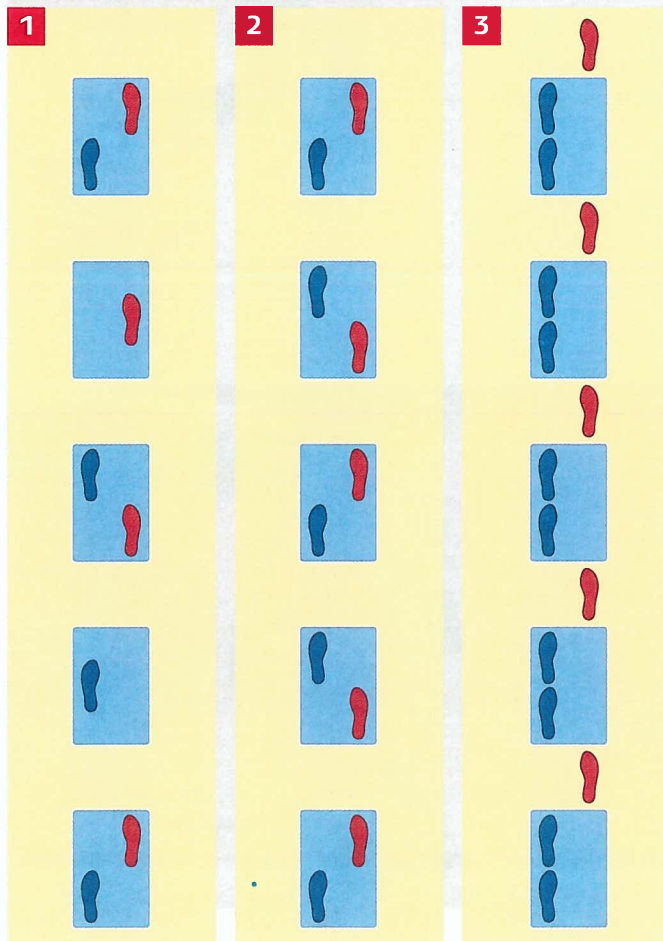
- > Acht Matten mit ein bis zwei Metern Abstand zueinander auslegen.
- > Die Spieler
  - laufen nacheinander im Slalom um die Matten (Bild 1).
  - führen während des Slalomlaufs eine Aufgabe aus dem Sprung-ABC durch (z. B. Sidesteps, Prellhopper oder Hopperlauf).
  - überspringen die Matten (Bild 2; ein oder zwei Kontakte zwischen den Matten).
  - springen von Matte zu Matte (Bild 3; ein oder zwei Kontakte auf der Matte). Bei zwei Kontakten ggf. die Matten längs auslegen (Bild 4).
  - bekommen eine Rhythmusaufgabe (Abb. 1 bis 3).

#### Variation

- > Zwei Mattenreihen nebeneinander auslegen. Je zwei Spieler führen die Aufgabe möglichst synchron durch.

#### Hinweis

- > Das regelmäßige Verändern der Abstände zwischen den Matten sorgt für neue Herausforderungen und beugt Monotonie vor.





## Übung 6: Gymnastikstäbe

### Organisation und Ablauf

- > 3er-Gruppen bilden und jeweils zwei Gymnastikstäbe pro Gruppe verteilen. Zwei Spieler halten die Stäbe parallel über den Boden, der dritte springt mit Schlussprüngen auf der einen Seite raus (Bild 1), zurück in die Mitte, zur anderen Seite usw.

### Variationen

- > Der Übende steht mit einem Bein in der Gasse, mit dem anderen außerhalb (Bild 2). Er drückt sich so ab, dass sich nach der Landung das andere Bein zwischen den Stäben befindet.
- > Aus der Schluss- in die Grätschstellung springen. Die Partner führen die Stäbe beim Sprung in die Grätsche zusammen (Bild 3), beim Sprung zurück wieder auseinander usw.



## Übung 7: Kastentreppe

### Organisation und Ablauf

- > Die Kästen wie gezeigt aufstellen (Bilder 1 bis 3). Die Sportler springen einzeln über den jeweiligen Hindernisparcours.

### Hinweise

- > Beim Sprung aus großer Höhe (> 1 m), sollte nur auf nachgebendem Boden (z. B. Niedersprungmatte) gelandet werden.
- > Die Spieler sollen beidbeinig landen und in die Knie gehen, um den Schwung abzufedern.



# Bewährte Karten – neu gemischt!

Wie sich bekannte Trainingsideen  
gezielt variieren lassen

Von Thomas Krüger

■ E<sub>F</sub> ■ D ■ C



Wer als Trainer den Anspruch hat, seiner Mannschaft ein gut geplantes, strukturiertes und entwicklungsorientiertes Training zu bieten, das obendrein vielfältig und abwechslungsreich ist, kann im Wesentlichen auf zwei Quellen zurückgreifen: auf den eigenen Einfallsreichtum – ersatzweise den von Trainerkollegen, die sich bereitwillig über die Schulter blicken lassen – und auf die einschlägige Literatur, ganz gleich, in welcher medialen Inszenierung – print, digital, animiert oder videogestützt.

Noch ergiebiger kann es sein, wenn beides zusammenkommt: Wenn sich Trainer durch Fachliteratur inspirieren lassen und diese durch eigene Ideen erweitern, aufpeppen oder an die eigenen Trainingsgegebenheiten anpassen.

Grundlage dieses Beitrags ist die Kartothek „Wurfserien“ – eine Sammlung von 50 Trainingskarten, die auf den älteren Jugend- bzw. den Erwachsenenbereich abzielt\*. Im Gespräch mit der Redaktion von *handballtraining* entwickelte Thomas Krüger das Vorhaben, einige Trainingsformen aus der Kartothek so abzuwandeln, dass sie sich auch mit einer E-Jugend durchführen lassen, ohne den Spielern dabei reduziertes Erwachsenentraining anzubieten.

#### Altersgerechte Variation – näher an der Spielsituation

Die ursprünglichen Übungsformen aus der Kartothek haben ein gemeinsames Charakteristikum: Die Abläufe sind so konzipiert, dass die resultierenden Torwürfe in einer mehr oder weniger regelmäßigen Serie – mithin als *Wurfserie* – erfolgen. Sie sind deshalb vor allem für das Einwerfen der Torhüter geeignet.

Genau dieser Aspekt spielt im Training von E-Jugendlichen keine Rolle. Nicht nur, dass es häufig noch gar keine „Torwart-Spezialisten“ gibt, sondern mehrere Spieler sich diese Rolle teilen. Auch sind E-Jugend-Torhüter aufgrund ihrer körperlichen Voraussetzungen in der Regel noch gar nicht in der Lage, mehrere Würfe nacheinander abzuwehren, weil ihnen die dazu erforderliche Größe, Reichweite, Athletik und (einhändige) Technik fehlt.

Für eine Verwendung im E-Jugend-Training rückt anstelle der Ausführung als Serie ein anderer Gesichtspunkt in den Vordergrund: Die Übungen sollen so (um-)gestaltet werden, dass sie den Spielern altersgerechte *spielnahe* Aufgabenstellungen abverlangen. Dabei wird der Übungsaufbau – eine vorgegebene Abfolge von handballspezifischen Bewegungsformen und Techniken – weitgehend übernommen. Die Abschlusssituation hingegen wird so verändert, dass sie dem E-Jugend-typischen Spielgeschehen stärker entspricht.

#### Methodische Struktur

Entstanden ist so eine Reihe von Trainingsformen, die für eine E-Jugend überaus fordernd und anspruchsvoll sind – und deshalb ohne Weiteres auch im D- oder C-Jugendtraining Anwendung finden können.

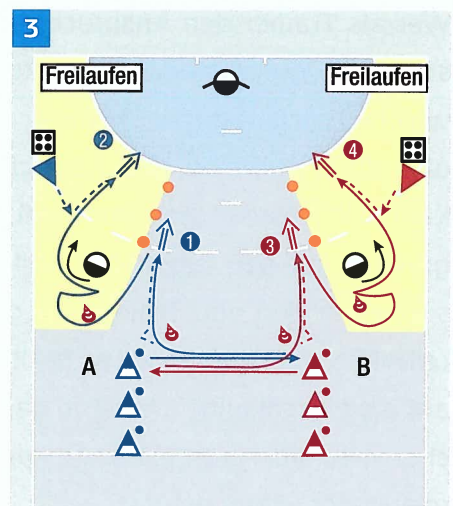
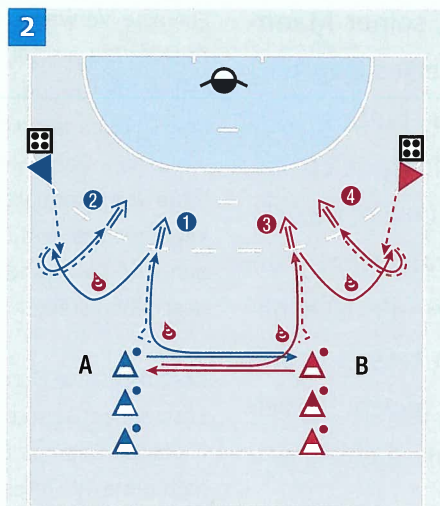
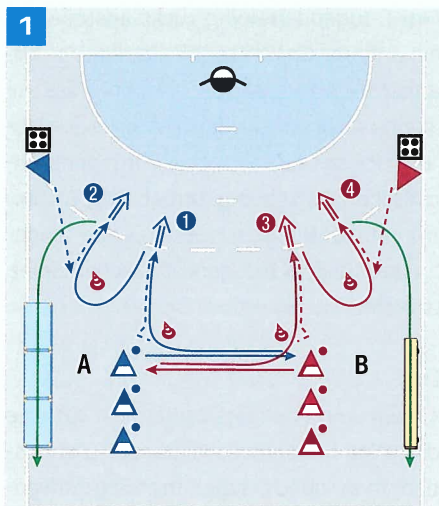
Entscheidend ist, dass die Spieler in Sachen Ballhandling – Prelen, Passen und Fangen – eine gewisse Sicherheit, um nicht zu sagen Selbstverständlichkeit an den Tag legen. Dann können sie den – eher technisch fordernden – Übungsaufbau so souverän absolvieren, dass sie den Kopf frei haben, um sich auf den spielnahen Abschluss zu konzentrieren.

Alle Übungen im Praxisteil weisen eine identische methodische Struktur auf: Sie entwickeln aus einer einfacheren Grundform (mit direkten Torwürfen als Abschluss) durch Variationen bzw. Erweiterungen komplexere Aufgabenstellungen – 1-gegen-1-, 2-gegen-1- bzw. 2-gegen-2-Situationen –, die von den Spielern altersgerechte Spiel- und Entscheidungshandlungen fordern.

Diese Struktur ermöglicht es, das Anforderungsniveau im Training dem Könnensstand der eigenen Mannschaft anzupassen bzw. innerhalb der Trainingsgruppe zu differenzieren; dabei ist es völlig in Ordnung, wenn nicht alle gleich die schwierigsten Stufen erreichen. Ganz im Gegenteil: Benötigt ein Teil der Spieler oder die ganze Mannschaft mehr Zeit, um alle Aufgabenstellungen einer Übung zu bewältigen, kann diese über einen längeren Zeitraum immer wieder im Training auftauchen. Dabei gilt: Es ist nicht nötig (und auch nicht zielführend), permanent neue Trainingsformen zu erfinden. Denn: Für die Spieler ergibt sich durch die wiederholte Durchführung bereits bekannter Übungen einerseits ein hoher Wiedererkennungswert – der Grundablauf ist ihnen vertraut und sie können die erforderlichen technischen Basics weiter vertiefen. Andererseits kommt keine Langeweile auf, weil in der zunehmend komplexeren Anschlusssituation unbekannte, stets aufs Neue herausfordernde Aufgaben für frische Motivation sorgen.

Bei der Beschreibung der Trainingsformen wird zum Teil auf die in der Fachliteratur gängigen Positionsbezeichnungen (LA, RM, VM) zurückgegriffen. Dies nur zur eindeutigen Benennung der Räume oder Zonen, in denen ein Ablauf stattfindet, keinesfalls sollen damit positionsspezifische Verhaltensweisen angedeutet werden, wie sie erst in späteren Altersstufen (beginnend ab der D-Jugend) von Bedeutung sind.

\* Hammerschmidt, T. (2016). *Wurfserien für Torwarte und Spieler*. Münster: Philippka-Sportverlag.



**Übung 1 (angelehnt an Karte 1 aus der Kartothek)**

**Organisation**

- > Je ein Anspieler besetzt die LA- bzw. die RA-Position (Linienaußen). Die Anspieler haben je eine Ballkiste.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf die (etwas nach innen versetzten) Positionen RL (A) und RR (B).
- > Vier Hütchen gemäß Abbildung 1 aufstellen.
- > An der linken Seitenauslinie eine Mattenbahn (3 bis 4 Turnmatten) auslegen und an der rechten Seitenauslinie eine Langbank aufstellen (Abb. 1; aus Grün-

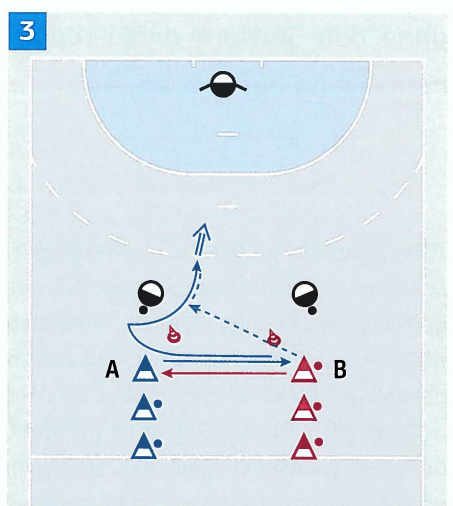
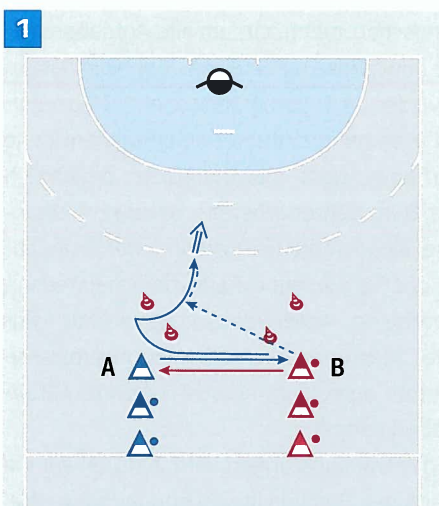
den der Übersichtlichkeit nicht auf den weiteren Abbildungen).

**Ablauf**

- > A1 führt eine schnelle Seitwärtsbewegung nach rechts aus, berührt B1 an der Schulter und bewegt sich seitwärts auf die Ausgangsposition zurück.
- > Sobald er das Hütchen erreicht, läuft er mit ein- bis zweimaligem Prellen Richtung Tor an und schließt mit Torwurf ab (Abb. 1, ①).
- > Nach dem Wurf zieht er sich unmittelbar rückwärts zurück, umläuft (mit

Blick zum Tor!) das Hütchen und bewegt sich erneut Richtung Tor.

- > Er nimmt den Pass von LA an und führt einen Torwurf aus (②).
- > Sobald A1 den Pass von LA erhält, leitet B1 mit seiner Seitwärtsbewegung (Richtung A2) den analogen Ablauf auf der anderen Seite ein (③ und ④) usw.
- > Nach dem zweiten Torwurf absolviert A1 an der Mattenbahn (bzw. B1 an der Langbank) ein Zusatzaufgabe (s. u.).
- > Anschließend stellt sich A bei B und B bei A an.
- > Nach einigen Abläufen die Anspiel-Positionen neu besetzen.



**Übung 2 (angelehnt an Karte 1 aus der Kartothek)**

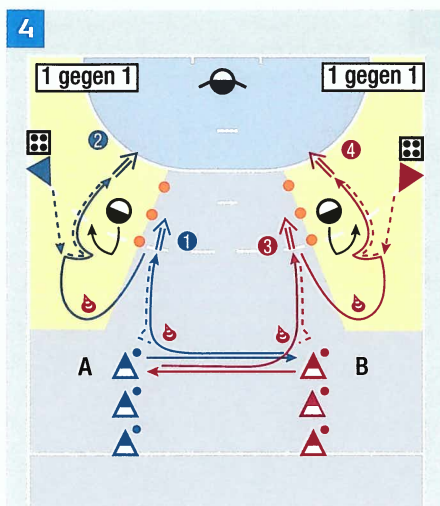
**Organisation**

- > Die Spieler verteilen sich auf die (etwas nach innen versetzten) Positionen RL (A) und RR (B).

- > Zu Beginn der Übung haben alle Spieler – mit Ausnahme von A1 – je einen Ball.
- > Vor jeder Spielergruppe je zwei Hütchen (ein torfernes, ein tornahes) seitlich versetzt aufstellen.

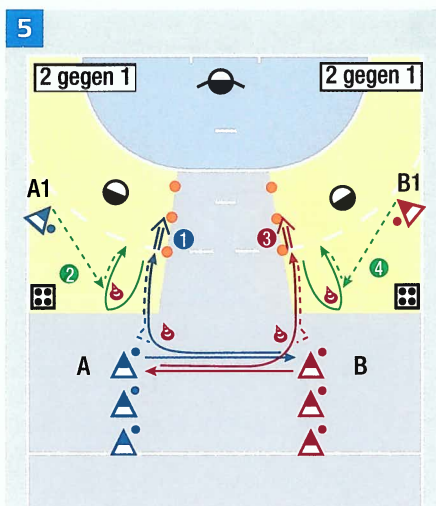
**Ablauf**

- > A1 führt eine schnelle Seitwärtsbewegung nach rechts aus, berührt B1 an der Schulter und bewegt sich seitwärts Richtung Ausgangsposition zurück.



#### Zusatzaufgaben

- > An der Mattenbahn absolvieren die Spieler (A) folgende Aufgaben:
  - Vorwärtsrollen
  - Radschlagen
  - Handstand (mit Abrollen)
  - Judorollen
  - schnelle, diagonale Seitwärtsbewegungen über die Matten
- > An der Langbank absolvieren die Spieler (B) folgende Aufgaben:
  - Die Bank diagonal überlaufen (von rechts nach links und zurück).
  - Seitwärts an der Bank entlang Wechselsprünge ausführen.



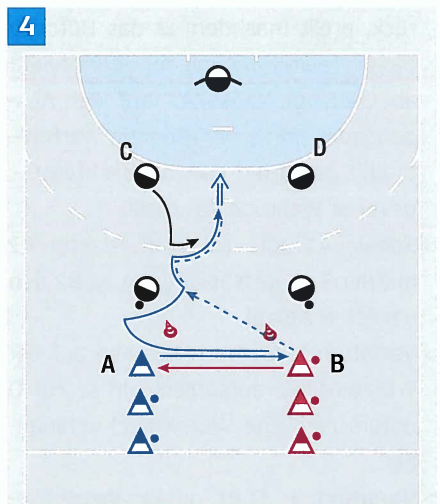
- Die Bank im Wechsel mit Schluss- und Grätschsprüngen überwinden.

#### Variationen

- > Aus dem gleichen Grundablauf – Seitwärtsbewegung, Mitspieler berühren, zurückbewegen, anlaufen, aufs Tor werfen und zurückziehen – läuft A (bzw. B) zunächst auf LA (bzw. RA) zu, um nach der Ballannahme aus einer Abdreh-Bewegung Richtung Tor anzulaufen und abzuschließen (Abb. 2, 2 bzw. 4).
- > Mit Markierungsflecken links und rechts je einen Aktionsraum kenn-

zeichnen (Abb. 3, gelbe Flächen). Je ein Verteidiger besetzt offensiv (ca. 12 m vor dem Tor) die HR- bzw. die HL-Position. Aus dem gleichen Grundablauf (Seitwärtsbewegungen hin und zurück, Torwurf und zurückziehen) läuft sich A gegen HR (bzw. B gegen HL) frei, bevor er von LA (bzw. RA) angespielt wird und abschließen kann.

- > Wie zuvor, aber die Verteidiger defensiver (ca. 8 m vor dem Tor) positionieren. Aus dem gleichen Grundablauf (Seitwärtsbewegungen hin und zurück, Torwurf und zurückziehen) folgt jetzt nach der Ballannahme von LA (bzw. RA) ein 1 gegen 1 (gegen HR bzw. HL; Abb. 4). B darf jetzt seinen Ablauf erst beginnen, sobald A (aus dem Zweikampf) aufs Tor wirft usw.
- > Wie zuvor; LA und RA fungieren nicht mehr als Anspieler, sondern wirken aktiv mit. Aus dem gleichen Grundablauf (Seitwärtsbewegungen hin und zurück, Torwurf und zurückziehen) spielt A nach der Ballannahme mit LA 2 gegen 1 gegen HR (bzw. B mit RA gegen HL; Abb. 5). B darf seinen Ablauf erst beginnen, wenn A und LA aus dem 2 gegen 1 abgeschlossen haben usw.



- > Nachdem er das erste (torferne) Hütchen passiert hat, führt er gegen das zweite (tornahe) Hütchen eine Lauf-tauschung aus.
- > Während er sich anschließend Richtung Tor „freiläuft“, nimmt er den Ball,

den ihm B1 zuspielt, möglichst in der Vorwärtsbewegung an.

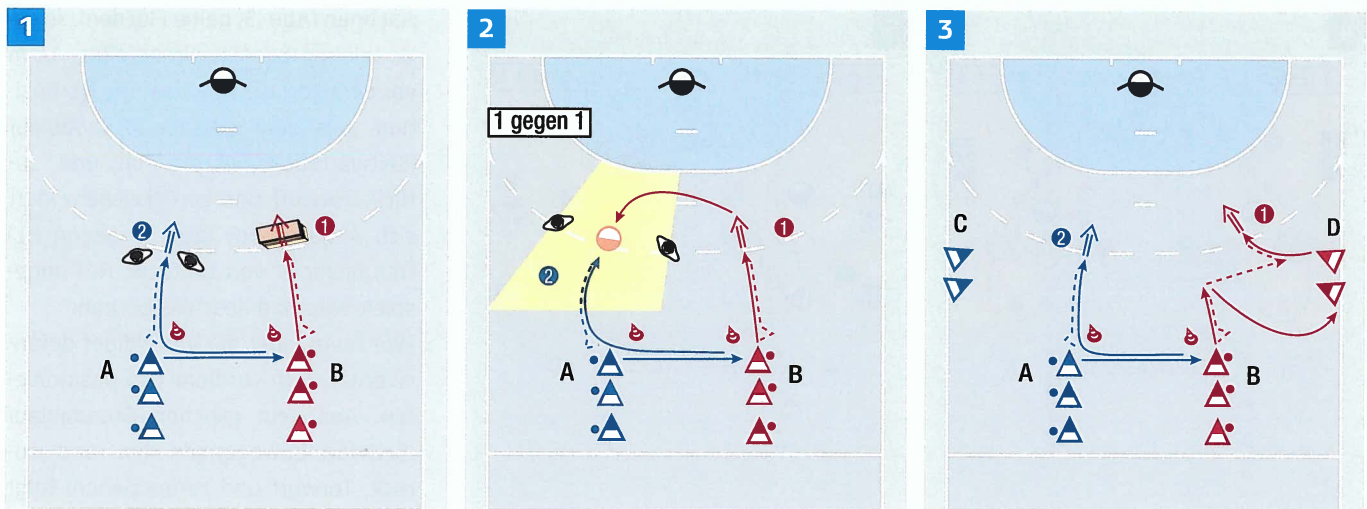
- > A1 wirft (ggf. nach ein- bis zweimaligem Prellen) aufs Tor (Abb. 1).
- > Sobald B1 den Pass zu A1 gespielt hat, startet er – indem er die Seitwärtsbewegung nach links ausführt – seinerseits den analogen Ablauf. Dabei berührt er A2 (der inzwischen vorgerückt ist) und erhält vor dem Torwurf dessen Pass usw.
- > Nach dem Torwurf stellen sich die Spieler bei der jeweils anderen Gruppe an.

#### Hinweis

- > Die Spieler sollen sich – gegen das Hütchen als Verteidigerersatz – sowohl zum Ballhalter hin freilaufen (Abb. 1) als auch vom Ballhalter weg (Abb. 2).

#### Variationen

- > Anstelle des zweiten (tornahe) Hütchens fungiert je ein Spieler als offensiver Verteidiger; dieser hält einen Ball in beiden Händen, mit dem er Gegen-druck ausüben kann, in seiner Beweg-lichkeit aber eingeschränkt ist. Die An-greifer haben jetzt die Aufgabe, sich gegen den Verteidiger freizulaufen (Abb. 3). Auch dabei greifen sie auf beide Möglichkeiten (zum Ballhalter hin, vom Ballhalter weg) zurück.
- > Zwei zusätzliche Verteidiger (C, D) positionieren sich jeweils am Torraum. Aus dem gleichen Ablauf wie zuvor (vor der Ballannahme gegen den of-fensiven Verteidiger freilaufen) folgt ein 1 gegen 1 (mit Ball) gegen C (bzw. D); C (bzw. D) läuft zum Zweikampf nach vorn, sobald A (bzw. B) den Pass annimmt (Abb. 4).



### Übung 3 (angelehnt an Karte 14 aus der Kartotheke)

#### Organisation

- > Die Spieler verteilen sich auf zwei Gruppen (A, B), die die (nach innen versetzte) RL- bzw. die RR-Position besetzen.
- > Jeder Spieler hat einen Ball.
- > Vor Gruppe A auf Höhe der 9-Meter-Linie zwei Abwehr-Dummys (o. Ä., z. B. Fahnenstangen) aufstellen; der Abstand zwischen den Abwehr-Dummys beträgt ca. einen Meter.
- > Vor Gruppe B auf Höhe der 9-Meter-Linie einen quergestellten großen Kasten platzieren.
- > Zwei Hütchen gemäß Abbildung 1 aufstellen.

#### Ablauf

- > A1 führt eine schnelle Seitwärtsbewegung nach rechts aus und berührt mit seinem Ball B1 an der Schulter.
- > Sobald er von A1 berührt wird, läuft B1 mit ein- bis zweimaligem Prellen (mit der rechten – der partnerabgewandten – Hand) Richtung Tor an und schließt per Schlagwurf (Achtung: Hier wäre ein Sprungwurf verletzungsgefährdend!) über den Kasten ab (Abb. 1, ①).
- > A1 bewegt sich nach der Berührung von B1 seitwärts nach links zurück und prellt, nachdem er das Hütchen passiert hat, mit links Richtung Tor an.
- > Er schließt mit einem Torwurf zwischen den beiden Abwehr-Dummys hindurch ab (②).

- > Sobald A1 abschließt, startet A2 mit der Seitwärtsbewegung, um B2 zu berühren usw.
- > Nach ihrem Wurf stellen sich die Spieler jeweils hinter der anderen Gruppe an.

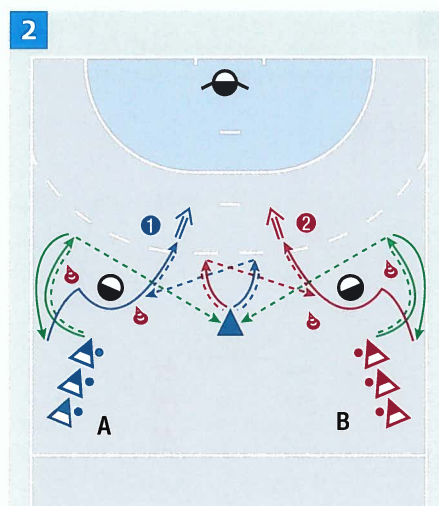
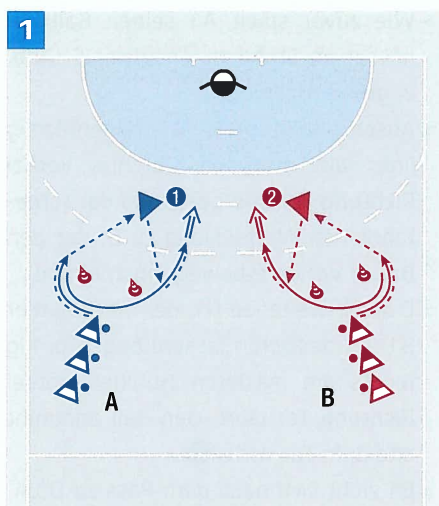
#### Erweiterung 1

- > Den großen Kasten abbauen und mit den Abwehr-Dummys (alternativ mit Markierungsflecken oder Hütchen) auf der linken Seite (vor A) einen Aktionsraum kennzeichnen (Abb. 2; gelbe Fläche).
- > Auftakt wie zuvor: A1 berührt nach der Seitwärtsbewegung B1 und bewegt sich seitwärts auf die Ausgangsposition zurück.
- > A1 wartet dort am Starthütchen und beobachtet B1.
- > B1 prellt unmittelbar nach der Berührung durch A1 Richtung Tor und schließt etwa von der 9-Meter-Linie per Schlag- oder Sprungwurf ab (Abb. 2, ①).
- > Sobald B1 wirft, prellt A1 Richtung Aktionsraum.
- > B1 wird unmittelbar nach seinem Wurf im Aktionsraum Verteidiger.
- > A1 versucht, sich im 1 gegen 1 freizuprellen, B1 versucht, dies zu verhindern (②).
- > Sobald die Aktion beendet ist, startet A2 mit der Seitwärtsbewegung zu B2 usw.
- > Nach Abschluss der 1-gegen-1-Aktion stellen sich die Spieler jeweils hinter der anderen Gruppe an.

#### Erweiterung 2

- > Die Dummys wegräumen.
- > Je zwei Spieler stellen sich ohne Ball an der linken (C) bzw. an der rechten Seitenauslinie (D) auf.
- > A1 führt eine schnelle Seitwärtsbewegung nach rechts aus und berührt mit seinem Ball B1 an der Schulter.
- > B1 prellt nach der Berührung durch A1 Richtung Tor, nimmt an der 9-Meter-Linie die Wurfauslage ein und passt weiter zu D1.
- > D1 nimmt den Ball in der Vorwärtsbewegung an und wirft aufs Tor (Abb. 3, ①).
- > A1 bewegt sich nach der Berührung von B1 auf seine Ausgangsposition zurück, prellt (nachdem er das Hütchen passiert hat) Richtung Tor und schließt ab (②); ggf. muss A1 auf der Ausgangsposition einen Moment warten – bis D1 geworfen hat (beobachten!) –, bevor er Richtung Tor prellt.
- > Sobald A1 aufs Tor wirft, startet A2 mit der Seitwärtsbewegung zu B2 den nächsten Ablauf.
- > **Variation 1:** Mehrere Hütchen auf der 9-Meter-Linie aufstellen, um so für D unterschiedliche Wurfwinkel vorzugeben.
- > **Variation 2:** Statt direkt abzuschließen, spielt A gemeinsam mit C 2 gegen 1 gegen einen zusätzlichen Verteidiger.





#### Übung 4 (angelehnt an Karte 15 aus der Kartothek)

##### Organisation

- > Die Spieler verteilen sich mit Ball auf zwei Gruppen (A, B), die die RL- bzw. die RR-Position besetzen.
- > Vor jeder Gruppe zwei Hütchen im Abstand von ca. zwei Metern aufstellen.
- > Vor jeder Gruppe befindet sich innerhalb des 9-Meter-Raums ein Anspieler (Abb. 1).

##### Ablauf

- > A1 führt mit der linken – äußeren – Hand eine bogenförmige Prellbewegung außen am äußeren Hütchen vorbei aus und passt zum Anspieler.
- > Anschließend führt A1 eine Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewegung aus, um sich zurückzuziehen und dann bogenförmig am inneren Hütchen vorbei Richtung Tor anzulaufen.

- > A1 erhält den Rückpass vom Anspieler und wirft aufs Tor (Abb. 1, ①).
- > Sobald A1 den Rückpass annimmt, startet B1 den analogen Ablauf auf der RR-Position (②).
- > Nach dem Wurf stellen sich die Spieler jeweils hinter der anderen Gruppe an.
- > Nach einigen Abläufen die Anspiel-Positionen neu besetzen.

##### Variationen

- > Die Spieler setzen sich nach dem Pass zum Anspieler einmal kurz ab, stehen wieder auf und umlaufen dann das zweite Hütchen.
- > Die Spieler führen nach dem Pass zum Anspieler eine 3/4-Drehung (mit Blick zur Mittellinie!) aus, ehe sie das zweite Hütchen umlaufen und den Rückpass annehmen.
- > Die Spieler passen bzw. werfen mit ihrer Nicht-Wurffhand.

- > Die Spieler werfen beidhändig aufs Tor.
- > Die Spieler heben vor dem Rückpass einen Arm und zeigen so an, mit welcher Hand sie den Rückpass fangen wollen. Der Anspieler „legt“ ihnen den Rückpass möglichst genau in die Hand.

##### Erweiterung

- > Den Abstand zwischen den Hütchen etwas verbreitern (3 bis 4 m).
- > Auf jeder Seite agiert ein Verteidiger, der sich nur auf der gedachten Linie zwischen den beiden Hütchen bewegen darf.
- > Es gibt nur noch einen Anspieler auf der RM-Position.
- > Aus der Bewegung außen am äußeren Hütchen vorbei passt A1 zum Anspieler (hier greift der Verteidiger nicht ein) und zieht sich dann in die Spielfeldtiefe zurück.
- > Der Anspieler prellt nach der Ballannahme „raumöffnend“ Richtung rechter Pfosten.
- > A1 hat nach dem Abspiel die Aufgabe, sich durch das Hütchentor hindurch mit Täuschungen gegen den Verteidiger freizulaufen, um anschließend den Rückpass vom Anspieler annehmen und aufs Tor werfen zu können (Abb. 2, ①).
- > Sobald A1 den Rückpass annimmt, startet B1 den analogen Ablauf auf der RR-Position (②).

## handballtraining KARTOTHEK



WURFSERIEN  
für Torwarte und Spieler

## NICHT NUR FÜR DIE GROSSEN ...

Konzipiert für Erwachsenenteams und ältere Jugendmannschaften liefert die Kartothek jede Menge Anregungen für eine Verwendung – in leicht modifizierter Form! – im Training mit E-, D- und C-Jugendlichen.

Wiederholen, ohne zu langweilen: Die so wichtigen Basics eines spielnahen Ballhandlings werden in allen Übungen, aber auf immer unterschiedliche Weise gefordert – und stets mit einem Torabschluss belohnt!

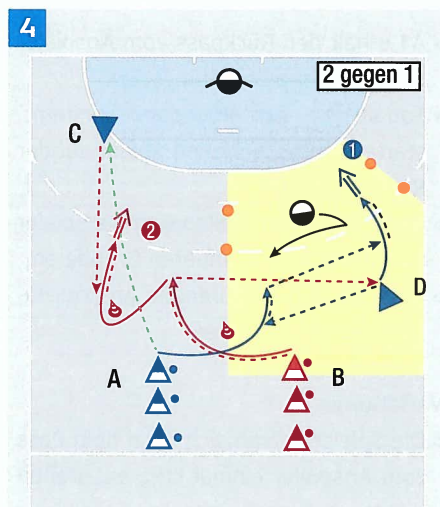
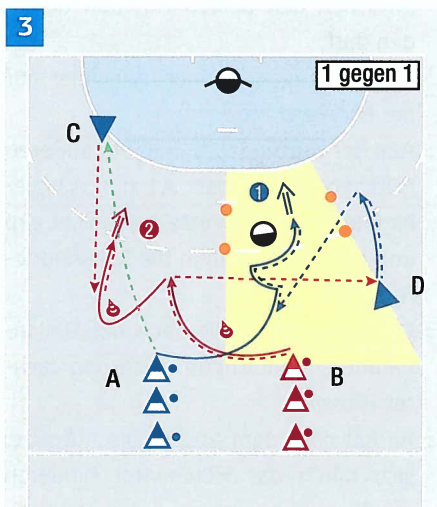
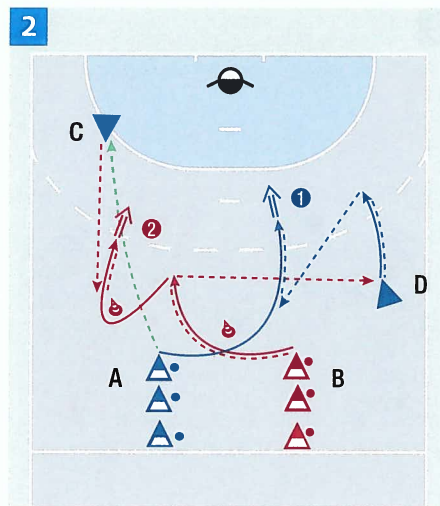
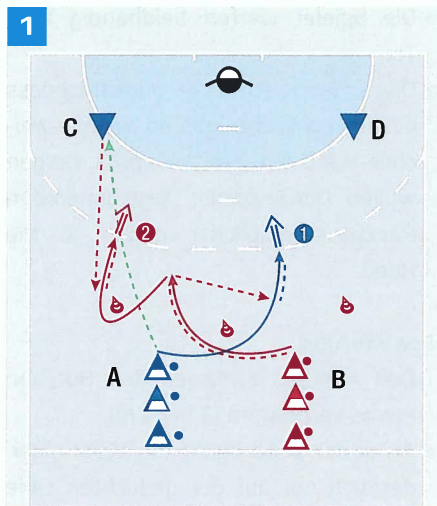
handballtraining KARTOTHEK: Wurfserien für Torwarte und Spieler.

50 Trainingskarten A6-Format, 11,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de



**Übung 5 (angelehnt an Karte 29 aus der Kartotheke)**

**Organisation**

- > Die Spieler verteilen sich mit Ball auf zwei Gruppen (A, B), die die (nach innen versetzte) RL- bzw. die RR-Position besetzen.
- > Je ein Anspieler (C, D) steht links bzw. rechts am Torraum.
- > Drei Hütchen gemäß Abbildung 1 aufstellen.

**Ablauf**

- > Zunächst passt A1 den Ball im Stand zu C (Abb. 1, grüner Ballweg).
- > Anschließend prellt B1 mit der hütchenfernen Hand bogenförmig links am mittleren Hütchen vorbei Richtung Tor und wartet – mit Blick zum Tor – einen Moment bis zum Pass.
- > Etwas versetzt – direkt nach B1 – läuft A1 bogenförmig rechts am mittleren Hütchen vorbei, erhält den Pass von

B1 in der Vorwärtsbewegung und wirft aufs Tor (Abb. 1, ①).

- > B1 zieht sich unmittelbar nach dem Pass (zu A1) rückwärts in die Spielfeldtiefe zurück.
- > Er läuft um das linke Hütchen herum Richtung Tor, nimmt den Pass von C in der Vorwärtsbewegung an und wirft ebenfalls aufs Tor (②).
- > Sobald B1 aufs Tor wirft, passt B2 im Stand zu D und der Ablauf startet gegengleich: A2 prellt rechts am mittleren Hütchen vorbei und passt zum links vorbeilaufenden B2 usw.
- > Nach dem Wurf stellen sich die Spieler jeweils hinter der anderen Gruppe an.
- > Nach einigen Abläufen die Anspiel-Positionen neu besetzen.

**Erweiterung 1**

- > Anspieler D besetzt die RR-Position (breite Aufstellung an der rechten Seitenauslinie).

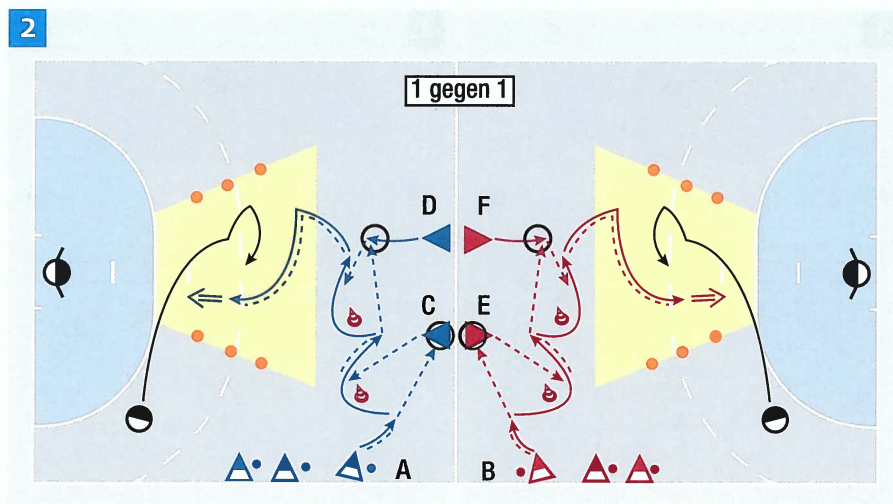
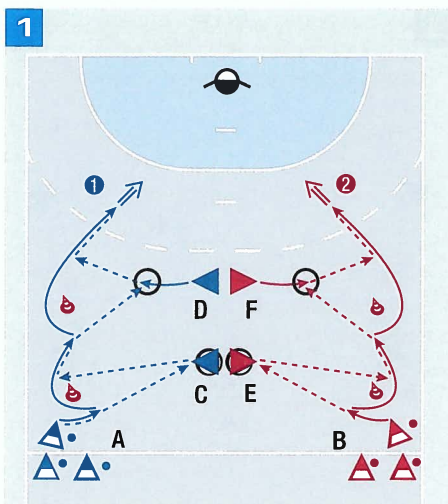
- > Wie zuvor spielt A1 seinen Ball zunächst im Stand zu Anspieler C (Abb. 2, grüner Ballweg).
- > Anschließend prellt B1 bogenförmig links am mittleren Hütchen vorbei Richtung Tor und passt aus der torgefährlichen Wurfauslage zu D, der den Ball in Vorwärtsbewegung annimmt.
- > D spielt weiter zu A1, der (nachdem er B1 hat passieren lassen) bogenförmig rechts am mittleren Hütchen vorbei Richtung Tor läuft, den Ball annimmt und aufs Tor wirft (①).
- > B1 zieht sich nach dem Pass zu D unmittelbar in die Spielfeldtiefe zurück. Er wartet kurz am linken Hütchen, bis A1 geworfen hat (beobachten!). Anschließend läuft B1 an, erhält den Ball von C und schließt ebenfalls ab (②).

**Erweiterung 2**

- > Mit Markierungsflecken auf der rechten Seite einen Aktionsraum kennzeichnen, in dem ein Spieler als Verteidiger fungiert (Abb. 3, gelbe Fläche).
- > Der Ablauf ist identisch zu dem in Erweiterung 1.
- > A1 erhält den Ball von D; statt aufs Tor zu werfen, versucht A1 jetzt, sich im Spiel 1 gegen 1 gegen den Verteidiger durchzusetzen (①).
- > B1 wartet erneut den Abschluss von A1 ab, ehe er anläuft und nach dem Pass von C selbst wirft (②).

**Erweiterung 3**

- > Den Aktionsraum auf der rechten Seite etwas verbreitern (Abb. 4, gelbe Fläche).
- > Der Ablauf ist identisch zu dem in Erweiterung 2.
- > Jetzt versucht A1, den Verteidiger gemeinsam mit D im Spiel 2 gegen 1 zu überwinden (①).
- > B1 wartet erneut den Abschluss auf der rechten Seite ab, ehe er anläuft und nach dem Pass von C selbst wirft (②).



**Übung 6 (angelehnt an Karte 35 aus der Kartothek)**

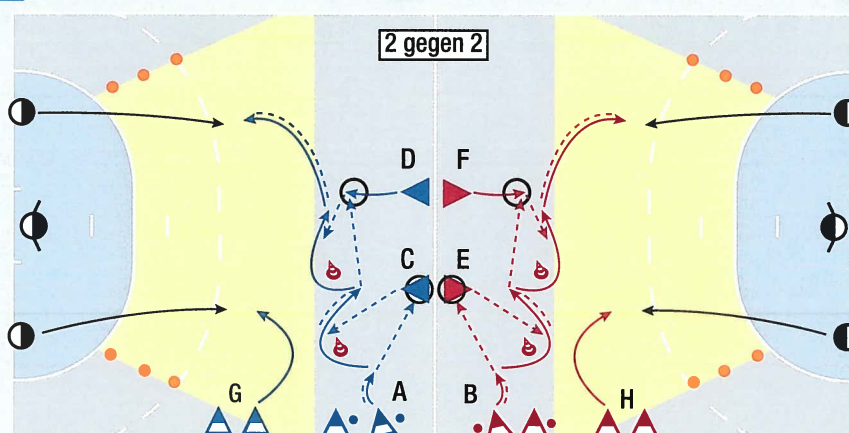
**Organisation**

- > Die Spieler verteilen sich mit Ball auf zwei Gruppen links (A) bzw. rechts (B) an der Mittellinie.
- > Vor den Gruppen – auf dem Weg zum Tor – je zwei Hütchen platzieren.
- > Jeder Gruppe sind zwei Anspieler zugeordnet (C und D zu Gruppe A, E und F zu Gruppe B), die sich im Zentrum jeweils etwa auf Höhe der Hütchen aufstellen.
- > C bzw. E stehen in einem Fahrradreifen, zwei weitere Reifen sind ca. zwei Meter vor D bzw. vor F ausgelegt (Abb. 1).

**Ablauf**

- > A1 führt eine kurze Prellbewegung mit der partnernahen Hand Richtung C aus und passt zu C – so präzise, dass dieser den Ball fangen kann, ohne den Reifen mit beiden Füßen zu verlassen.
- > Nach dem Abspiel läuft sich A1 „im Rücken“ des Hütchens frei und erhält – wieder in der Bewegung Richtung Zentrum – den Rückpass von C.
- > A1 spielt direkt weiter zu D; diesmal soll der Pass so erfolgen, dass D ihn nach einer Vorwärtsbewegung im vor ihm liegenden Reifen fangen kann.
- > A1 läuft sich erneut im Rücken des Hütchens frei, nimmt den Rückpass an und schließt mit Schlag- oder Sprungwurf ab (Abb. 1, ①).
- > Sobald A1 seinen zweiten Pass (zu D) spielt, beginnt B1 mit dem gleichen Ablauf auf der rechten Spielfeldseite,

**3**



- den er ebenfalls per Schlag- oder Sprungwurf abschließt (②).
- > Nach dem Wurf stellen sich die Spieler jeweils hinter der anderen Gruppe an.
- > Nach einigen Abläufen die Anspiel-Positionen neu besetzen.

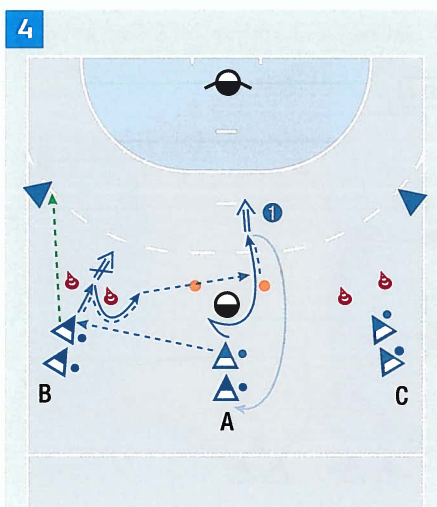
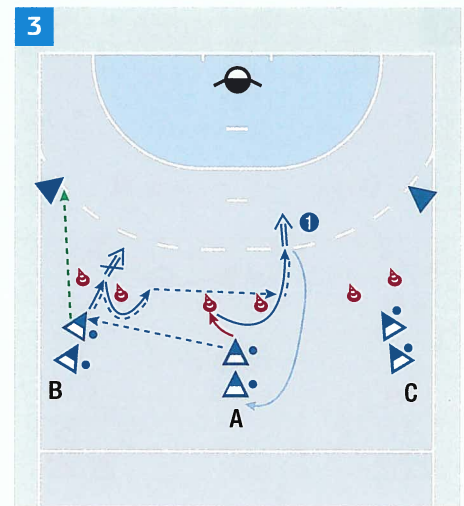
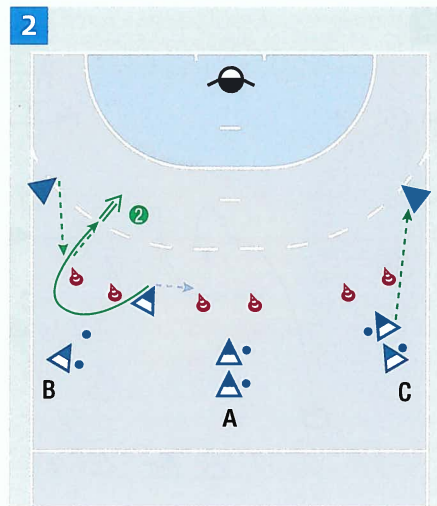
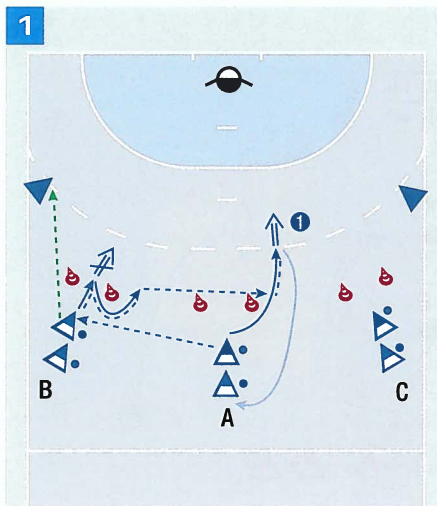
**Erweiterung 1**

- > Die Erweiterung ist für die Durchführung in einer ganzen Halle gedacht (ggf. mit nur einer Gruppe in einer Spielfeldhälfte arbeiten).
- > Die Gruppen A und B positionieren sich an einer Seitenauslinie jeweils links bzw. rechts von der Mittellinie.
- > Die Anspieler C und D stehen links, E und F rechts von der Mittellinie, C bzw. E im und D bzw. F vor einem Reifen.
- > Mit Markierungsflecken vor beiden Toren je einen Aktionsraum kennzeichnen; je ein Verteidiger befindet sich – außerhalb des Aktionsraums – im 9-Meter-Raum (Abb. 2).

- > Nach dem gleichen Ablauf wie zuvor (zwei Doppelpässe jeweils mit Freilaufen im Rücken des Hütchens; jetzt aber parallel zu Mittellinie!) versucht A1 nach der Ballannahme von D, sich gegen den Verteidiger freizuprellen und ein Tor zu erzielen; der Verteidiger läuft in den Aktionsraum, sobald A1 zu D passt.

**Erweiterung 2**

- > Jetzt agieren in beiden Spielfeldhälften je zwei Verteidiger (an der Grundlinie links und rechts neben dem Tor).
- > Je zwei Spieler bilden die Gruppen G und H, die sich an der Seitenauslinie in der linken (G) bzw. rechten (H) Spielfeldhälfte aufstellen.
- > Aus dem gleichen Ablauf wie zuvor spielt – nach dem Rückpass von D – A1 mit G1 2 gegen 2; die beiden Verteidiger laufen in den Aktionsraum, sobald A1 zu D passt.



**Übung 7 (angelehnt an Karte 39 aus der Kartothek)**

**Organisation**

- > Die Spieler verteilen sich auf die Positionen RL (B), RM (A) und RR (C). Jeder Spieler hat einen Ball.
- > Je ein Spieler fungiert auf der LA- bzw. auf der RA-Position als Anspieler.
- > Je zwei Hütchen vor den Positionen RL, RM und RR platziert (Abstand zum Tor ca. 11 m).

**Ablauf**

- > Zunächst passt B1 seinen Ball (im Stand) zum Anspieler auf LA (Abb. 1, grüner Ballweg).
- > A1 passt seinen Ball (im Stand) zu B1, der den Ball in einer kurzen Bewegung zwischen den Hütchen hindurch annimmt und eine Wurf-täuschung ausführt.
- > Anschließend umprellt B1 in einer Rückwärts-seitwärts-vorwärts-Bewe-

gung das rechte Hütchen Richtung Tor und spielt den Ball – „im Rücken“ der Hütchen – zurück zu A1.

- > A1 nimmt den Pass von B1 in einer Bewegung rechts am rechten Hütchen vorbei an und wirft aufs Tor (Abb. 1, blaue Lauf- und Ballwege, ①).
- > B1 zieht sich nach dem Abspiel in die Spielfeldtiefe zurück, stößt dann außen am linken Hütchen vorbei, nimmt den Pass von LA in der Vorwärtsbewegung an und wirft ebenfalls aufs Tor (Abb. 2; grüne Lauf- und Ballwege, ②).
- > Sobald B1 abschließt, leitet C1 mit dem Pass zu RA den gegengleichen Ablauf auf der rechten Angriffsseite ein.
- > Nach dem Wurf wechseln die Spieler wie folgt:
  - A auf die Position von B (nach Zusammenspiel mit B) bzw. von C (nach Zusammenspiel mit C)
  - B bzw. C wechselt auf die Position von A.

> Nach einigen Abläufen die Anspiel-Positionen neu besetzen.

**Variation**

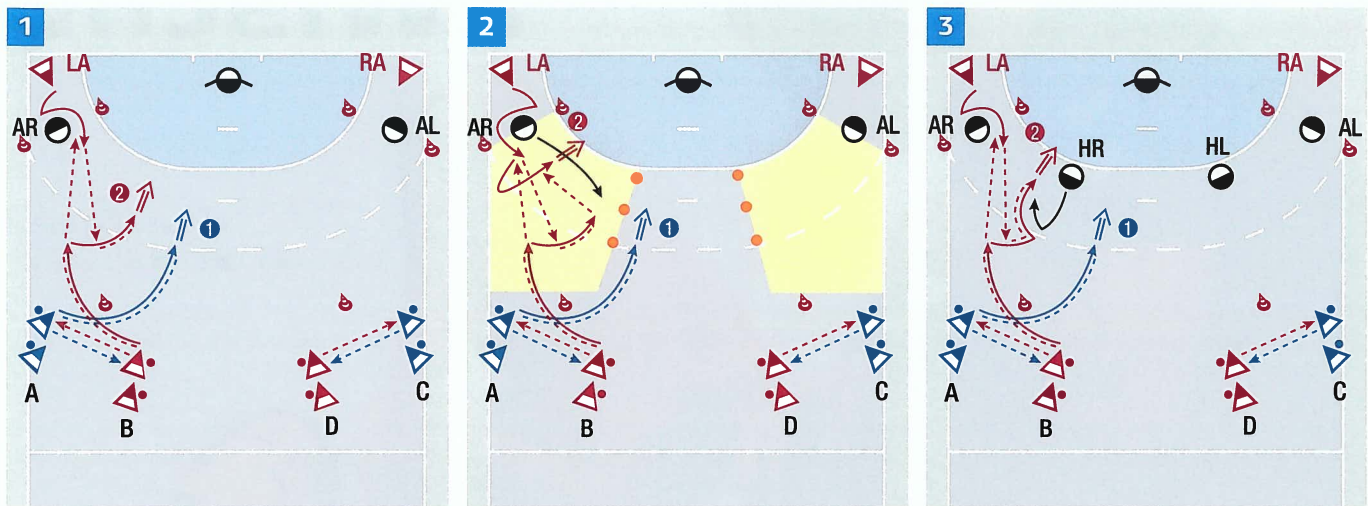
- > A berührt zunächst kurz das linke Hütchen (Abb. 3, roter Laufweg), ehe er am rechten Hütchen vorbei Richtung Tor läuft, um den Ball von B anzunehmen und abzuschließen (blaue Lauf- und Ballwege; seitenverkehrter Ablauf im Zusammenspiel mit C).

**Erweiterung 1**

- > Zwei Markierungsflecken kennzeichnen einen Durchbruchraum für A; ein Verteidiger agiert auf der VM-Position und darf nur bis zur (gedachten) Linie zwischen den Markierungsflecken zurücksinken.
- > A muss sich gegen VM freilaufen, bevor er den Pass von B (bzw. C) annehmen und abschließen kann (Abb. 4, ①).
- > Danach erfolgt der zweite Torwurf wie im Grundablauf (wie in Abb. 2).
- > **Hinweis:** Gegebenenfalls VM einen Ball in beiden Händen vor dem Körper halten lassen, sodass er in seiner Aktivität eingeschränkt ist.

**Erweiterung 2**

- > Der Verteidiger agiert jetzt defensiver und jeweils zu der Seite versetzt, auf der der Ablauf gespielt wird.
- > Nach der Ballannahme von B (bzw. von C) versucht A, gemeinsam mit B (bzw. C) im Spiel 2 gegen 1 ein Tor zu erzielen (Abb. 5; hier mit B).
- > Der zweite Wurf fällt jetzt weg.



## Übung 8 (angelehnt an Karte 42 aus der Kartothek)

### Organisation

- > Je ein Spieler besetzt die LA- bzw. die RA-Position (als Eckenaußen).
- > Je ein Spieler fungiert als Verteidiger auf der AR-Position (gegen LA) bzw. auf der AL-Position (gegen RA).
- > Je zwei Hütchen – eines auf der Torraum- und eines auf der 9-Meter-Linie kennzeichnen den Aktionsraum für LA bzw. RA und die ihnen zugeordneten Verteidiger.
- > Die übrigen Spieler verteilen sich mit Ball auf vier Gruppen (A, B, C, D).
- > Sie besetzen die Position RL doppelt – in breiter Positionierung nahe der Seitenauslinie (A) bzw. nach innen versetzt (B). Analog dazu wird die RR-Position besetzt – breit (C) und nach innen versetzt (D).
- > Vor den Positionen RL bzw. RR je ein Hütchen aufstellen.

### Ablauf

- > A1 und B1 führen zunächst einen Balltausch durch: Sie passen einander gleichzeitig ihre Bälle zu.

- > Sobald er den Ball von B1 gefangen hat, prellt A1 mit einer bogenförmigen Bewegung innen am Hütchen vorbei Richtung Tor und schließt ab (Abb. 1; blaue Lauf- und Ballwege, ①).
- > B1 lässt A1 zunächst passieren, ehe er seinerseits außen am Hütchen vorbei Richtung LA prellt.
- > Gleichzeitig läuft sich LA gegen AR aus der Ecke nach innen frei; AR darf nur auf der gedachten Linie zwischen den beiden Hütchen agieren.
- > B1 spielt den Ball zu LA, um den Rückpass direkt anschließend in einer bogenförmigen Bewegung nach innen anzunehmen und aufs Tor zu werfen (rote Lauf- und Ballwege, ②).
- > Anschließend absolvieren C und D (mit RA bzw. AL) den gegengleichen Ablauf auf der rechten Angriffsseite, danach A2 und B2 (mit LA und AR) auf der linken Angriffsseite usw.

### Erweiterung 1

- > Mit Markierungsflecken einen linken und einen rechten Aktionsraum kennzeichnen (Abb. 2, gelbe Flächen).
- > Nach dem Balltausch prellt A1 (wie im

Grundablauf) innen am Hütchen vorbei und wirft aufs Tor (blaue Lauf- und Ballwege, ①).

- > B1 prellt außen am Hütchen vorbei und passt (wie im Grundablauf) zu LA.
- > Nach dem Rückpass spielt B1 mit LA 2 gegen 1 gegen AR (rote Lauf- und Ballwege, ②); AR wechselt als Verteidiger in den Aktionsraum, sobald LA den Pass von B1 annimmt.
- > Der Ablauf auf der rechten Angriffsseite erfolgt analog.

### Erweiterung 2

- > Zusätzlich agieren zwei weitere Verteidiger als HR bzw. HL.
- > Nach dem Balltausch prellt A1 (wie im Grundablauf) innen am Hütchen vorbei und wirft aufs Tor (Abb. 3; blaue Lauf- und Ballwege, ①).
- > B1 prellt außen am Hütchen vorbei, passt (wie im Grundablauf) zu LA und setzt sich nach dem Rückpass jetzt im Spiel 1 gegen 1 gegen HR durch, um aufs Tor zu werfen (rote Lauf- und Ballwege, ②).
- > Der Ablauf auf der rechten Angriffsseite erfolgt analog.



## DIESER LEITFADEN ...

... gibt Trainern im Altersbereich Minis (5/6 Jahre) bis D-Jugendliche (11/12 Jahre) einen Überblick über die Ziele der Ausbildung sowie eine altersgerechte Umsetzung.

Kinderhandball. Von den Minis bis zur D-Jugend – ein Leitfaden für Trainer  
176 Seiten • 27,80 Euro

25 Seiten zu  
Angriff und  
Wurf-  
techniken

0251/23005-11

philippka.de

# Zwischen

Von Sebastian Daebel

■ F ■ E<sub>5</sub> ■ E<sub>F</sub> ■ D ■ C



Fotos: Björn van Stigt

## Übung 1: Schulung der Tiefensensibilität

### Organisation und Ablauf

- > 2er-Gruppen bilden (A, B).
- > A legt sich auf den Rücken und schließt die Augen.
- > B führt ein Körperteil von A (z. B. den rechten Arm) in die gewünschte Position. Dabei darf B die Position des rechten Arms zunächst nur im

Schultergelenk verändern und festlegen.

- > Anschließend versucht A, die jeweilige Position spiegelverkehrt mit ihrem linken Arm einzunehmen. Sobald A denkt, dass sie die Position des rechten mit ihrem linken Arm eingenommen hat, öffnet sie die Augen und gleicht die Positionen ab.
- > Danach wechseln A und B die Aufgaben.

### Variationen

- > Handlungsspielraum um ein weiteres Gelenk erweitern. A darf die Haltung des Arms von B
  - im Schulter- und Ellbogengelenk (Bildreihe 1 zeigt einen fehlerhaften Versuch),

**Bildreihe 1:** Diskrepanz in den Positionen des Schulter- und Ellbogengelenks des rechten und linken Arms



# Innen- und Außenwelt

## Spielerische Schulung der Sinnes- und Körperwahrnehmung

Im Rahmen des Handballcamps der SG Schozach-Bottwartal (weitere Inhalte und Eindrücke des Camps sind in *htj* 1/2020 zu finden) lenkte Sebastian Daebel, Physiotherapeut des Männer-Bundesligisten Frisch Auf! Göppingen, den Fokus der Spieler weg von Ball, Gegner und Tor hin zur

Eigenwahrnehmung von Bewegungen und wechselnden handballunspezifischen Reizen aus der Umwelt. Dabei nutzte er spielerische Übungsformen, durch die eine kindgerechte Schulung der verschiedenen Sinnes- und Körperwahrnehmungen ermöglicht wurde.

### Wahrnehmung: Das Fundament unseres Handelns

Durch seine dynamische Spielcharakteristik ist Handball eine Sportart, die in allen Altersklassen über eine hohe Aktionsdichte verfügt. Die sekundlich wechselnden Aufgaben, Spielsituationen und Bewegungen stellen eine hohe Anforderung an unsere Wahrnehmungsfähigkeit dar. Dabei ist nicht nur die Aufnahme und Verarbeitung von äußeren Reizen, wie sie beispielsweise das visuelle (Sehen) und das auditive (Hören) System umsetzen, leistungsrelevant, auch die Wahrnehmung und Analyse der Informationen aus dem eigenen Körper, wie die

Stellungen und Geschwindigkeiten von Körperteilen, ist unverzichtbar, um zielgerichtete und zweckmäßige Handlungs- und Bewegungsmuster auszuführen.

Die im Folgenden präsentierten Übungsformen zeigen, wie man spielerisch die Wahrnehmung von unterschiedlichen Reizen aus der Innen- und Außenwelt trainieren und verbessern kann. Dabei können die Übungen 1 bis 3 (s. Seite 54 bis 58) punktuell im Aufwärmteil eines Trainings angewendet werden, während sich Übung 4 (s. Seite 59) als Abschluss einer Trainingseinheit eignet.

– im Schulter-, Ellbogen- und Handgelenk samt Fingern (Bildreihe 2) vorgeben.

> Den Ablauf mit den unteren Extremitäten durchführen (Beinposition anhand des Hüft-, Knie- und Sprunggelenks variieren).

### Hinweise

> Bei dieser Übung werden Reize aus

dem Inneren des Körpers verarbeitet. Diese kommen aus Kapseln, Muskeln und Sehnen. Sie dienen dazu, die Lage der Extremität im Raum zum Körper darzustellen. Es müssen Informationen über Lagepositionen, Gelenkstellung, aber auch Geschwindigkeiten der Extremitäten und Muskelspannungen verarbeitet werden. Diese Informationen können im optimalen Fall gleich

umgesetzt und auf der anderen Körperseite aktiv reproduziert werden. Eine gut ausgebildete Eigenwahrnehmung schützt die Spieler vor Verletzungen und führt zu einer höheren Bewegungsqualität.

> Die dargestellte Übung eignet sich hervorragend für Spieler, die aufgrund von Verletzungen nicht am normalen Trainingsbetrieb teilnehmen können.

### Bildreihe 2: Positionierung des Schulter-, Ellbogen- und Handgelenks inklusive der Finger



## Übung 2: Superkleber

### Organisation

- > Die Spieler stellen sich mit ausreichendem Abstand (zwei Meter) zum nächsten Spieler in einem Kreis auf.
- > Ggf. Turnmatten als Unterlage verwenden.

### Ablauf

- > Der Trainer gibt folgende Kommandos, die die Spieler möglichst gleichzeitig und gemeinsam ausführen sollen. Alle Spieler

- setzen sich hin,
- legen sich auf den Rücken,
- rollen über die rechte Schulter auf den Bauch,
- rollen zurück in die Rückenlage,
- rollen über die linke Schulter auf den Bauch,
- rollen zurück in die Rückenlage,
- stellen sich wieder hin.

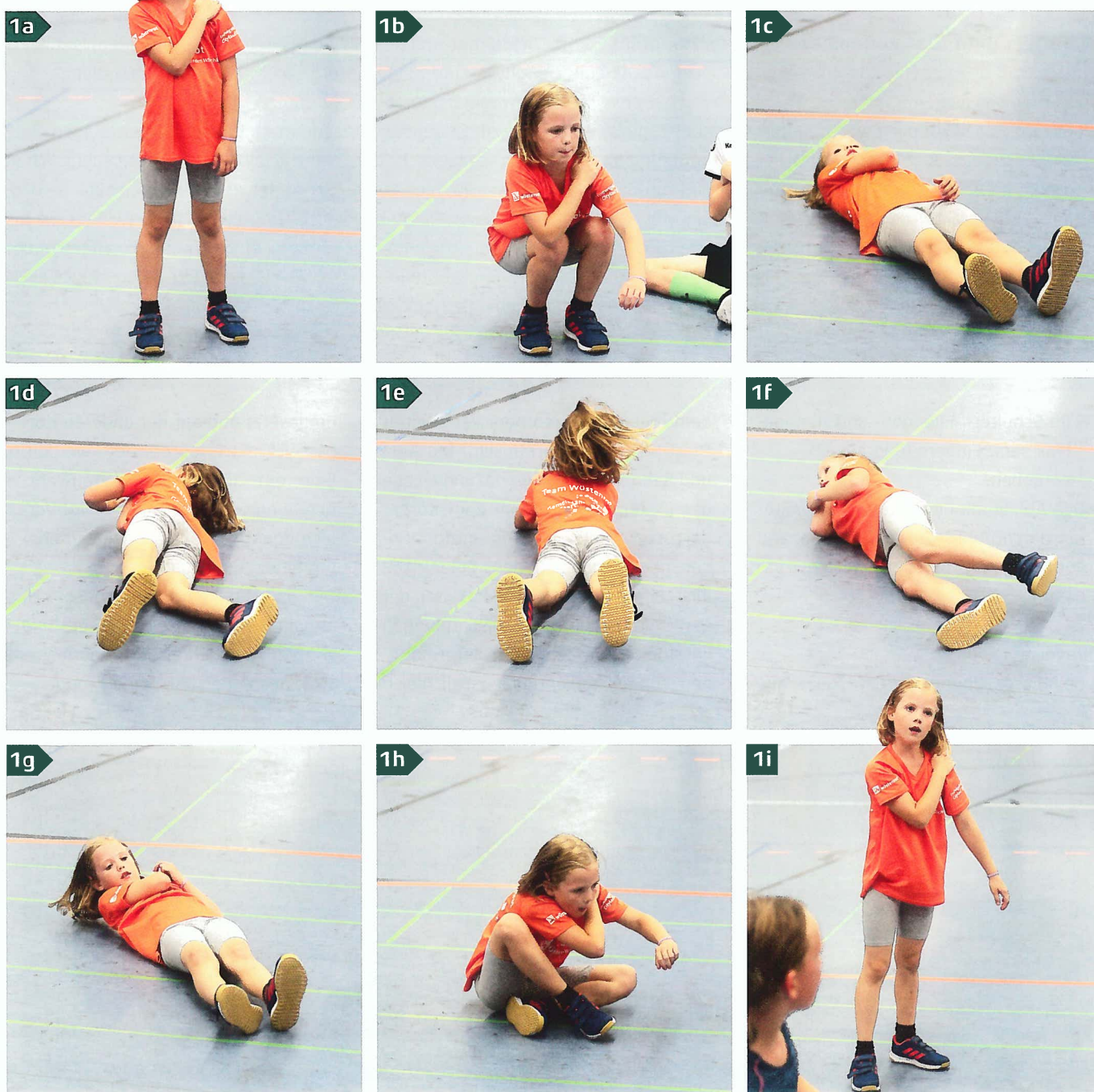
### Variationen

- > Die Spieler erhalten Zusatzaufgaben bzw. sollen den beschriebenen Ablauf

in verschiedenen Körperhaltungen absolvieren.

- Ohne Zuhilfenahme der Arme hinsetzen und aufstehen.
- Einen Arm über den Kopf strecken.
- Beide Arme über den Kopf strecken.
- Die rechte Hand berührt die linke Schulter (Bildreihe 1).
- Die Arme vor der Brust überkreuzen, sodass die Hände die Schultern berühren.
- Beide Hände befinden sich am Kopf, vor dem Mund, an den Ohren.

**Bildreihe 1:** Ablauf mit Handfixierung an der linken Schulter





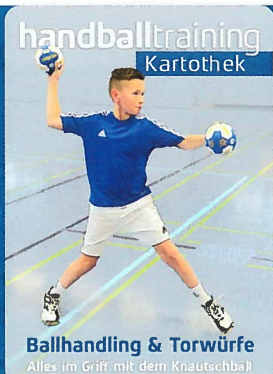
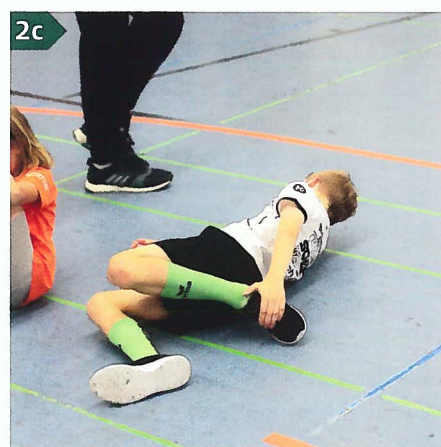
- Eine Hand berührt den Bauch, das Gesäß, ein Knie oder einen Fuß (Bildreihe 2). Die andere Hand darf nicht den Boden berühren oder kann zur freien Verfügung stehen.
  - Beide Hände berühren (über Kreuz) den Bauch, das Gesäß, die Knie oder die Füße.
- > Natürlich können die Zusatzaufgaben und Körperhaltungen miteinander kombiniert werden. Allerdings muss der Trainer darauf achten, dass der Ablauf realisierbar bleibt.

### Hinweise

- > Die Auswahl der Zusatzaufgaben und Körperhaltungen sollte von oben nach unten erfolgen. Dies ermöglicht eine progressive Steigerung des Schwierigkeitsgrads vom Leichten zum Schweren.
- > Kindgerechte Anleitung: Zur Veranschaulichung und Steigerung des Spaßfaktors kann der Trainer für die Spieler von einem imaginären Superkleber sprechen. Mit diesem Superkleber lassen sich die Hände an jeglichen Körperteilen fixieren (Bild 1).



### Bildreihe 2: Ablauf mit Handfixierung am linken Fuß



## PASSEN, FANGEN, WERFEN ...

Kreative und vielseitige Übungen mit dem Knautschball oder einem nicht prall aufgepumpten Kinderhandball zur Ausbildung koordinativer Basics und technischer Grundfertigkeiten!

**handballtraining KARTOTHEK: Ballhandling & Torwürfe.** Alles im Griff mit dem Knautschball.  
50 Trainingskarten, 14,80 Euro

0251/23005-11

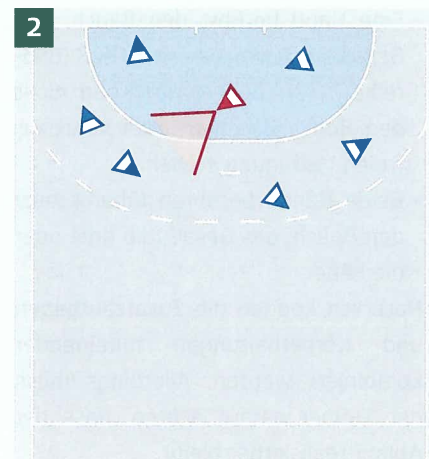
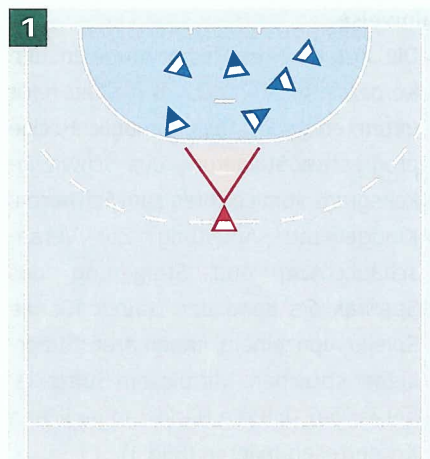
[buchversand@philippka.de](mailto:buchversand@philippka.de)

[philippka.de](http://philippka.de)

### Übung 3: Der Dirigent

#### Organisation und Ablauf

- > Ein Spieler (Beobachter) positioniert sich zentral vor dem Tor auf Höhe der 9-Meter-Linie und schließt zunächst seine Augen. Die restlichen Spieler verteilen sich im 6-Meter-Raum (Abb. 1).
- > Der Trainer wählt einen Spieler aus dem 6-Meter-Raum aus, der im folgenden als Dirigent agiert.
- > Auf Kommando des Trainers beginnt der Dirigent mit seiner ersten Bewegungsvorgabe. Sobald alle Spieler die Bewegung des Dirigenten nachahmen, öffnet der Beobachter seine Augen.
- > Die Aufgabe des Dirigenten ist es, nach und nach neue Bewegungsformen vorzumachen, die die anderen Spieler möglichst zeitnah nachahmen sollen.
- > Ziel des Beobachters ist es, den Dirigenten ausfindig zu machen und seinen Namen zu rufen.
- > Sobald der Dirigent enttarnt wurde, werden die Aufgaben neu verteilt und der Ablauf startet erneut.



#### Hinweise

- > Um die Aufgabe für den Dirigenten und seine Mitspieler zu erschweren, kann der Trainer Vorgaben zur Bewegungsart machen. Dies können z. B. komplexere Bewegungs- und Laufformen sein, die bereits Bestandteil des Trainings waren und das Risiko erhöhen, als Dirigent entdeckt zu werden. Des Weiteren können Bewegungen nach Themengebieten vorgegeben werden, wie z. B. das Spielen eines Musikinstruments (Bildreihe).

- > Um die Aufgabe für den Beobachter zu erschweren, bietet sich ein Standortwechsel auf die 4-Meter-Linie an, sodass der Dirigent und seine Mitspieler um den Beobachter, der sich drehen darf, herumlaufen (Abb. 2).

#### Bildreihe: Von der Blockflöte über das Klavier bis zur Gitarre



## ÜBER 100 EINFALLSREICHE ÜBUNGEN

Ein vielseitiges, variantenreiches **Koordinationstraining** hat für alle Alters- und Leistungsbereiche einen hohen Stellenwert. Dieser handballtraining FOKUS-Band bietet Trainern kreative Programme mit Variationsmöglichkeiten zur Entwicklung und Verbesserung der Koordination.

**handballtraining FOKUS: Koordinationsprogramme für alle Alters- und Leistungsstufen.**

96 Seiten, 14,80 Euro

0251/23005-11

buchversand@philippka.de

www.philippka.de

## Übung 4: Augenninja

### Organisation und Ablauf

- > Die Spieler stellen sich in einem Kreis auf, sodass es jedem Spieler möglich ist, die anderen zu sehen.
- > Die Spieler senken den Kopf und schließen die Augen (Bild 1a). Auf Kommando des Trainers („3, 2, 1, los!“) heben alle Spieler den Kopf. Dabei öffnen sie die Augen und schauen einem Spieler ihrer Wahl direkt in die Augen (Bild 1b).

- > Sollten sich die Blicke der beiden Spieler treffen, scheiden beide aus und absolvieren außerhalb des Kreises eine Zusatzaufgabe (Hampelmann, Hockstrecksprünge usw.; Bild 1c).
- > Die übrig gebliebenen Spieler schließen die Lücken des Kreises und der nächste Ablauf beginnt.
- > Je nach Gruppengröße gibt es einen (bei ungerader Spieleranzahl) oder zwei Sieger (bei gerader Spieleranzahl).

### Hinweise

- > Dieses Spiel eignet sich zum Abschluss einer Trainingseinheit als Cool-Down. Zu beachten ist allerdings, dass der zeitliche Umfang stark variieren kann.
- > Im Mittelpunkt steht die spielerische Förderung der nonverbalen Interaktion innerhalb der Mannschaft durch die Aufnahme von Blickkontakt. Für den einen oder anderen (schüchternen) Spieler stellt gerade dies eine große Herausforderung dar.

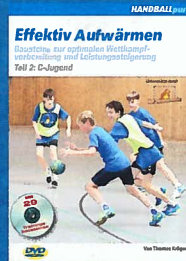
### Bildreihe: Augenninjas auf der Jagd



# AUFWÄRMEN VOR DEM WETTKAMPF



26,- €



22,- €



24,- €

**Paketpreis:**  
alle drei DVDs  
für nur  
**59,- €**

Insgesamt 112  
Trainingsbausteine mit  
zahlreichen Variationen

Bausteine für Aufwärmprogramme  
im Kinder- und Jugendbereich sowie  
im unteren und mittleren Leistungsbereich



In dieser neuen Reihe – bestehend aus drei DVDs – stellt Thomas Krüger Spiel- und Übungsformen nach dem Bausteinprinzip vor, die den Spielern helfen, sich mental und körperlich optimal auf einen Wettkampf vorzubereiten. Dabei geht es auch darum, die Aufwärmzeit als zusätzliche Trainingszeit und somit als Chance zur Leistungssteigerung zu nutzen.

Die drei DVDs bieten altersgerechte Inhalte von der E- bis zur B-Jugend und stellen darüber hinaus für den unteren und mittleren Leistungsbereich eine lohnende Abwechslung zum üblichen Bahnenlaufen dar. Vom Einfinden und Hallen-Check über die allgemeine motorische Erwärmung und Spielformen bis hin zu wettkampfnahen Spielsituationen durchlaufen die Spieler somit abwechslungsreiche Programme, die sie spielnah und effektiv auf den Wettkampf vorbereiten.

0251/23005-11

[buchversand@philippka.de](mailto:buchversand@philippka.de)

TEIL DREI

# Der Spaßvogel

## Tipps für den Umgang mit dem albernen Kind

Jeder Mensch ist so einzigartig wie sein Fingerabdruck. Es ist eine hohe Kunst des Trainerhandwerks, junge Spieler in ihrer Persönlichkeit zu stärken, ihre Kompetenzen anzuerkennen und autonom wachsen zu lassen. Nicht immer einfach, wenn der Trainer es mit einem Mannschaftsclown zu tun bekommt.

Von Claus-Peter Niem

■ F ■ E<sub>s</sub> ■ E<sub>f</sub> ■ D ■ C

### Ärgern (lassen) verboten

Eine Gruppe junger Spieler zu Beginn einer neuen Saison trainieren, leiten und entwickeln zu dürfen, ist immer wieder eine tolle Herausforderung – sind doch alle Kinder bzw. Charaktere verschieden und jedes Team in seiner Zusammensetzung einmalig. Meistens kommen bestimmte Verhaltensmuster und Typen, mit denen man im Trainerleben immer wieder aufs Neue konfrontiert wird, zum Vorschein. Eine typi-

### Hinweis

Die Fotos in diesem Beitrag wurden nachgestellt und spiegeln keine realen Verhaltensweisen der abgebildeten Personen wider.



sche „Spezies“, die auch für „alte Hasen“ im Kinderhandball stets eine neue Herausforderung birgt (und für Neueinsteiger sowie so), sind alberne Spieler.

Meist fallen sie schon beim ersten Training auf, egal ob durch eine „dumme“ Bemerkung, ständiges (Aus-)Lachen, Sticheleien oder das Nachäffen anderer. Hauptsache: im Mittelpunkt stehen – und wenn schon nicht durch handballerische Fähigkeiten, dann zumindest durch Rumblödeln oder Zwischenrufe, gefolgt von den erhofften Reaktionen der Mitspieler. Denn genau darum geht es den „lustigen Stimmungsmachern“: Die Aufmerksamkeit der anderen auf sich zu ziehen und für den nötigen Effekt zu sorgen! Schnell entwickelt sich ein Mannschaftsclown, der es bald raus hat, mit den entsprechenden Signalwörtern, Grimassen oder Bemerkungen das Team und den Trainer aus dem Konzept zu bringen. Das Gefühl, alberne Spieler nicht in den Griff zu bekommen, kann einen Coach und damit auch das Training stark beeinflussen. Wie soll er sich verhalten? Ihn ignorieren? Oder sofort bei der kleinsten Störung intervenieren? Nicht immer ganz einfach – auch wenn man bereits über eine gewisse Erfahrung verfügt.

### Leon – ein Fallbeispiel

Leon ist im Sommer neun Jahre alt geworden. Er besucht die dritte Klasse und spielt neuerdings in einer E-Jugend Handball. Seine Eltern wollten ihn in dem nahe der Schu-

### Was steckt hinter dem Herumalbern?

- > Die Gründe für dieses auffällige Verhalten können vielfältig sein. Manche Kinder haben Selbstwertprobleme und versuchen, aus ihrer Isolation herauszukommen, indem sie andere zum Lachen bringen. Irritierende Veränderungen im Umfeld (z. B. Trennung der Eltern, ein neues Geschwisterchen oder eine Überforderung in der Schule) können ein solches Verhalten ebenfalls auslösen.
- > Wenn es ein Kind mit den Blödeleien übertreibt, auf Kosten anderer Witze macht und dieses Verhalten über einen längeren Zeitraum aufrechterhält, sollten Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Denn sonst gewöhnt sich das Kind schnell an die Aufmerksamkeit, die es durch dieses Benehmen ergattert.

Sprecht mit dem Scherzkeks über sein Verhalten.



Fotos: Carolin Kornfeld

le beheimateten Handballverein unterbringen, weil dort viele seiner Mitschüler aktiv sind und er sich sportlich mehr betätigen soll – und das, obwohl Leon gar kein großer Handballfreund ist. Seine Klassenkameraden freuen sich dennoch über ihr neues Teammitglied, denn er kann für Stimmung sorgen – allerdings weniger in handballerischer Hinsicht. Stattdessen fällt er seinen Trainern schon in der Vorstellungsrunde durch ein paar flapsige Sprüche auf. „Ziemlich unreif für sein Alter!“, denkt das Trainer-team, als es um die „Kakazeit“, statt um die „Trainingszeit“ geht. Doch einige Lacher hat er sofort auf seiner Seite. „Wie in der



Vorwürfe helfen in diesem Fall nicht weiter.

Schule“, meint ein Spieler grinsend. Auf dem Platz strengt sich Leon zunächst an, doch nach den ersten Fehlern lässt er sich hängen, bleibt stehen, guckt den anderen nur noch zu oder blödeln her. In der nächsten Übung verliert er den Ball und damit endgültig seine Anstrengungsbereitschaft. Spätestens bei der nächsten Wurfübung hat er alle Lacher auf seiner Seite, nachdem er den Ball im hohen Bogen am Tor vorbeiwirft und sich dann noch theatralisch fallen lässt. Ein hoffnungsloser Fall?

### Alberne Spieler integrieren

Letztlich gilt für alberne Kinder das Gleiche wie für andere auffällige Spieler: Sie möchten wahrgenommen werden – in diesem Fall eben durch Witze und Showeinlagen. Hauptsache, sie haben die Lacher auf ihrer Seite. In der Regel hat all das mit Schwächen wie Angst und Unsicherheit zu tun, die kaschiert werden und als eine Art Hilferuf gelten. Genau an diesem Punkt sollten Trainer Folgendes beachten:

- > Suche – neben den darstellerischen Fähigkeiten – nach handballerischen Stärken deines „Quatschmachers“.
- > Stärke seine Stärken. Würdige die Fortschritte, auch wenn sie zunächst überschaubar sind. Auf diese Weise bietest du dem Spieler eine Bühne auf anderer Ebene.
- > Lass ihn Erfolgserlebnisse sammeln. Das stärkt sein Selbstbewusstsein.
- > Gib dem blödelnden Spieler besondere Aufgaben. So fühlt er sich gewürdigt, nimmt Team und Trainer ernster.

### Der Spaßvogel ...

- > braucht Aufmerksamkeit.
- > macht Unsinn, um andere zum Lachen zu bringen oder um sie zu ärgern.
- > redet dazwischen und albert herum.
- > nutzt gerne Signalwörter, um andere aus der Ruhe zu bringen (Fäkalsprache, ...).
- > kann sich häufig schwer konzentrieren, ist oft abgelenkt.
- > ist mit der Situation meist unter- oder überfordert.
- > will häufig seine Unsicherheit überspielen.
- > hat ein mangelndes Selbstwertgefühl.

### Aber ebenso ...

- > will er für bessere Stimmung sorgen.
- > kann er ein Spaßvogel im Positiven sein.
- > möchte er andere aufbauen und mitreißen.
- > kennt er oft seine Grenzen.
- > kann er eine Begabung für Komik und Wortwitz haben.

- > Entschlüssele die Signale, die das Kind durch sein Verhalten sendet. Beobachte, welche Auslöser dazu führen.
- > Finde die richtige Mischung zwischen Würdigung der (handballerischen) Kompetenzen und einer klaren Linie.

Es sei an dieser Stelle erwähnt, dass die Grundbedürfnisse entscheidend sind. Denn jeder möchte in seinen Kompetenzen anerkannt werden, über einen gewissen Freiraum verfügen und sich einer Gruppe zugehörig fühlen. Genau an diesem Punkt sollten Trainer ansetzen.

**Redaktion junior:** Thomas Hammerschmidt (Schlussredaktion), Carolin Kornfeld, Anet Sander (Redaktion), Björn van Stigt (Redaktionsassistent), Renate Schubert, Thomas Krüger

**ht junior Redaktionsteam:** Olaf Grintz, Sybille Bierögel, Klaus Feldmann, Khalid Khan

**Gestaltung:** Lin Lütke-Glanemann

**Verlag und Anzeigenverwaltung:** Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG  
Rektoratsweg 36, D-48159 Münster  
Telefon: (02 51) 2 30 05-0, Fax: 2 30 05-99  
E-Mail: info@philippka.de  
Internet: www.philippka.de

**Verlagsleitung:** Ferdinand Honig, Thorsten Krybus  
**Anzeigenleitung:** Peter Möllers, Telefon: (0251) 2 30 05-28, Fax: 2 30 05-79

**Telefon-Durchwahlnummern/E-Mail:**  
(Vorwahl Münster: 02 51)

**Redaktion:** 2 30 05-21  
**Telefax Redaktion:** 2 30 05-89  
**Telefax Anzeigenabteilung:** 2 30 05-79  
**Anzeigenabteilung:** 2 30 05-28  
anzeigen@philippka.de

**Abonnement/Vertrieb:** 2 30 05-15  
abo@philippka.de

**Buchversand:** 2 30 05-11  
buchversand@philippka.de

**Buchhaltung:** 2 30 05-19  
**Telefax (außer Redaktion):** 2 30 05-99  
**E-Mail Redaktion:** ht-junior@philippka.de

Angeschlossen der Informationsgemeinschaft zur Feststellung der Verbreitung von Werbeträgern sind neben »handballtraining« das »Volleyball Magazin« und »Fußballtraining«.

Zur Philippka-»sportivkombi« gehören außerdem das »Volleyball Magazin«, »Fußballtraining«, »Fußballtraining Junior«, »handballtraining«, »leichtathletiktraining« und »Leistungssport«.

»handballtraining« und »handballtraining junior« bilden die »Handballkombi«.

Erscheinungsweise: zweimonatlich (seit 2019)  
Bezugspreis: für Abonnenten jährlich € 37,20 (Ausland € 43,80) inkl. Versandkosten. Vereins-Sammelbestellungen ab 6 Heften € 29,76 (€ 35,04).  
Einzelhefte: € 6,50 zzgl. € 1,50 (€ 2,-) Versandkosten.  
Bei einem Bestellwert von unter € 10,- Lieferung nur gegen Vorkasse)

Abonnementbestellungen: Direkt beim Verlag; möglichst mit Lastschrift-Ermächtigung, sonst Rechnung abwarten. Mindestbezugsdauer 1 Jahr, Kündigungen können mit einer Frist von 6 Wochen zum 31. Dezember jedes Jahres erfolgen, frühestens jedoch zum Ende desjenigen Kalenderjahres, in dem die Mindestbezugszeit von 12 Monaten abgelaufen ist, und zwar schriftlich per Post, Fax oder E-Mail an die Philippka-Sportverlag GmbH & Co. KG, Rektoratsweg 36, D-48159 Münster, Fax: 0251 23005-99, E-Mail: abo@philippka.de.

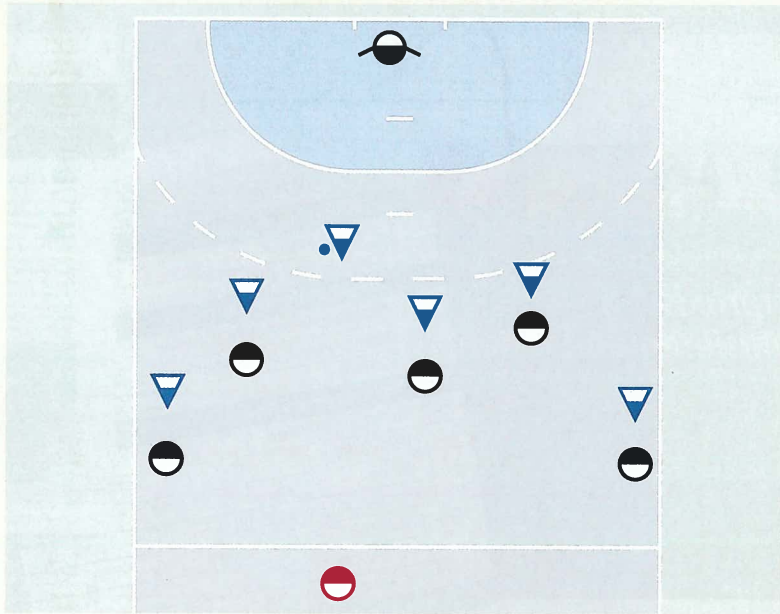
Gesamtherstellung: Lensing Druck GmbH & Co. KG, Ahaus.  
Unserer Umwelt zuliebe wird diese Zeitschrift auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

Urheberrechtlicher Hinweis: Die Zeitschrift sowie alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISSN: 2568-2245

Titelfoto: Renate Schubert

## VORSCHAU HEFT 4/2020



### Manndeckung mit „Joker“

In der nächsten Ausgabe von *handballtraining junior* stellen wir eine besondere Deckungsvariante vor, die helfen kann, den Übergang von der Manndeckung zur 1:5-Deckung zu erleichtern. Dabei agieren die Verteidiger in der gegnerischen Hälfte zunächst weiterhin in Manndeckung – allerdings freiwillig in Unterzahl und mit der Besonderheit, dass nicht der Ballhalter angegriffen, sondern lediglich die Passwege zu dessen Mitspielern zugestellt werden. Der „freie“ Verteidiger agiert als Joker an der Mittellinie und hilft aus, wenn ein Angreifer mit Ball zum Tor durchzubrechen versucht. Ziel ist es, den Angriff gar nicht erst in Schwung kommen zu lassen und sich – sobald das Tempo rausgenommen wurde – in Ruhe in der 1:5-Deckung formieren zu können.

## ERGÄNZUNGEN ZU UNSEREN BEITRÄGEN FINDET IHR UNTER:



[facebook.com/handballtraining.junior](https://facebook.com/handballtraining.junior)  
[instagram.com/\\_handballtraining\\_](https://instagram.com/_handballtraining_)  
[handballtraining.com/service](https://handballtraining.com/service)

### Hier findet Ihr mehr!

Unsere Facebook- sowie Instagram-Seite und der Servicebereich unserer Homepage enthalten viele weiterführende Informationen zu einzelnen Beiträgen der Ausgaben in Form von Videos, Bildreihen und PDFs zum Download. Zusätzlich könnt Ihr über alle Fragen rund um den Kinderhandball mitdiskutieren, Eure

Erfahrungen weitergeben oder auch Fragen an die Redaktion von **ht junior** stellen.

Darüber hinaus freuen wir uns über Eure Themenvorschläge und Euer Feedback. Wer keinen Facebook-Zugang hat, der kann natürlich auch den Weg per E-Mail wählen – wir antworten mög-

lichst zügig:  
ht-junior@philippka.de.

Gestaltet  
*handballtraining*  
junior aktiv mit!



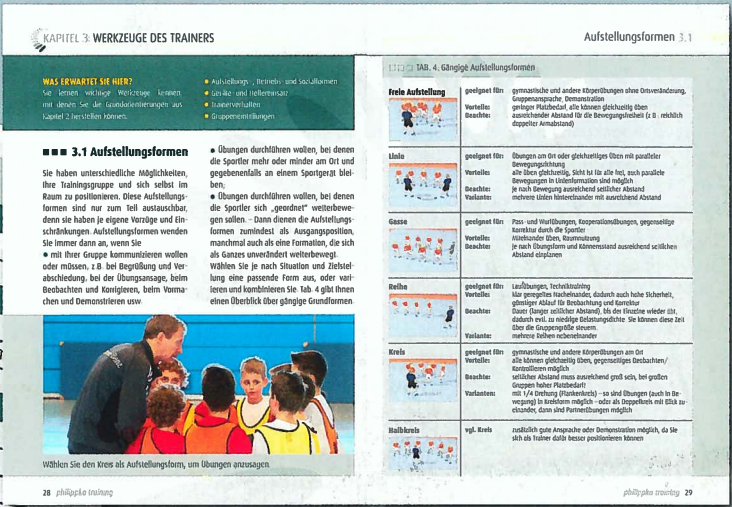
# BASICS VERMITTELN – GUT ORGANISIERT UND IDEENREICH



Sportpraxis organisieren und leiten  
So gelingen Ihre Trainingsstunden.

**INHALTSVERZEICHNIS**

- 1 Einführung
  - 1.1 Training leiten
  - 1.2 Zur Broschüre
- 2 Aufgaben des Trainers
  - 2.1 Die richtigen Belastungskriterien
  - 2.2 Inhalte sinnvoll anordnen und ökonomisieren
  - 2.3 Sicherheit
- 3 Werkzeuge des Trainers
  - 3.1 Aufstellungsformen
  - 3.2 Betriebsformen
  - 3.3 Geräte
  - 3.4 Kommunikation unterstützen
  - 3.5 Interaktions- und Sozialformen
  - 3.6 Helfereinsatz
  - 3.7 Gruppen einteilen
- 4 Spezielle Probleme und Lösungen
  - 4.1 Große und/oder heterogene Gruppen
  - 4.2 Tore und Hilfstore
  - 4.3 Werfen



28 philippka training



Mit Spiel zum Ziel  
Teil 2: Kleine Spiele zur Koordinations-  
schulung.



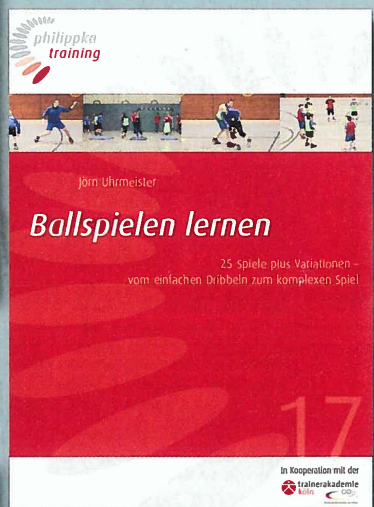
Spielen mit dem Gleichgewicht  
Teil 1: Balancieren, wackeln und  
schaukeln.



Grundlagenausdauer vielfältig  
entwickeln  
Organisationsformen für ein abwechs-  
lungsreiches Training



Spielen mit dem Gleichgewicht  
Teil 2: Rollen, gleiten und fliegen.



Ballspielen lernen  
25 Spiele plus Variationen, vom  
einfachen Dribbeln zum komplexen  
Spiel.

Alle Bände  
aus der Reihe  
**philippka training**  
mit guten Ideen  
für die Trainingspraxis:  
je 64 Seiten  
zu 12,80€

Infos:  
0251/23005-11  
buchversand@philippka.de  
Leseproben auf [www.philippka.de](http://www.philippka.de)